# డాక్టర్ ఇండ్ల రామసుబ్బారెడ్డి

M.D.(PSYCHIATRY) D.P.M. (NIMHANS) F.I.P.S.



# మానసవీణ

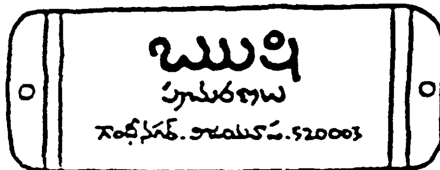
గతి తప్పిన మతులను శ్రుతి చేసే మనోవైజ్ఞానిక గ్రంథం



డాక్టర్ ఇండ్లరామసుబ్బారెడ్డి
M.D. (Psychiatry) D.P.M. (Nimhans) F.I.P.S.

# మానసవీణ

గతి తప్పిన మతులను శృతిచేసే
మనోవైజ్ఞానిక గ్రంథం



# MANASAVEENA


By
**Dr. INDLA RAMA SUBBA REDDY**
Devi Oil Mill Road, Suryaraopet
VIJAYAWADA - 520 002
Ph : 432040, 434838



First Edition
February 1999

Laser Type Setting
**SAIRUP GRAPHIX**
VIJAYAWADA
Ph : 522 110.

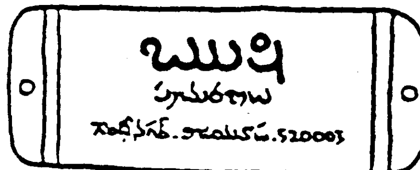
Printers
**NAGENDRA PRINTERS**
VIJAYAWADA

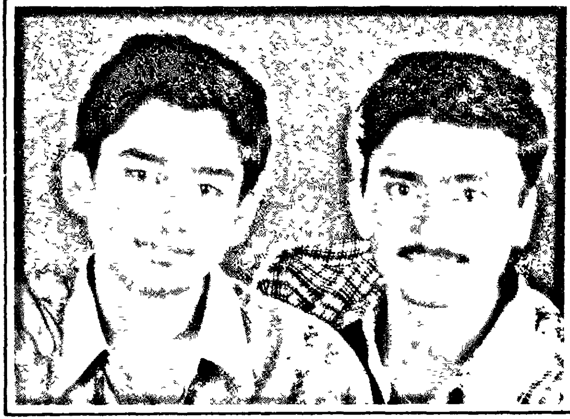
Cover Design
**VYAPTHI COMMUNICATIONS (P) LTD.**
HYDERABAD

Publisher by
**RUSHI PRACHURANALU**
Gandhi Nagar, VIJAYAWADA - 520 003.
Ph : 400023

Price
Rs. **100-00**





నా కష్టసుఖాల్లో సేదతీర్చిన వెన్నెల జల్లులు
నా ఆశల హరివిల్లులు - నా హృదయస్పందనవాకిళ్ళు
నా కంటికి వెలుగులు - నా జీవితానికి మణిదీపాలు
నా రెండు కళ్ళు - నా చిన్నారులు
విశాల్‌రెడ్డి - వినీల్‌రెడ్డిలకు
ప్రేమతో మీ డాడీ అందించే చిరుకానుక
ఈ **మానసవీణ**



డాక్టర్ ఇండ్ల రామసుబ్బారెడ్డి

# చిరు పెదవులపై చిరు చిరు నవ్వులు.

ఒకటి కాదు. వంద కాదు. వేలల్లో... చిరు పెదవులపై చిరు చిరు నవ్వులు చిందించి, లక్షలాది మానసిక వ్యాధి గ్రస్తుల జీవితాల్లో చిరునవ్వుల వెన్నెలలు పూయించిన ఘనవైద్యులు మా డాక్టర్ ఇండ్ల రామసుబ్బారెడ్డి గారు.

మానవుల్లో రకరకాల మనస్తత్వాలు. ఎవరి సైకాలజీ వారిది. అట్టి విభిన్న, భిన్న భిన్న మనస్తత్వాలను, వారి మానసిక సమస్యలను పరిశీలించి, పరీక్షించి, ఆయా సమస్యలకు వైద్యపరంగా శాస్త్రీయ చికిత్సా విధానాల ద్వారా పరిష్కారాలు సాధించి సైకియాట్రిస్ట్‌గా ఎన్నెన్నో ఘనవిజయాలు సాధించడమేగాక, తన వృత్తి ఫలితం మానవులందరికీ ఉపయోగపడాలన్న తపనతో, తనలో ప్రవృత్తి రచయితను మేలుకొల్పి, ఎన్నో మానసిక వైజ్ఞానిక గ్రంథాలు రచించిన మహారచయిత మా డాక్టర్ గారు.

సామాజిక శ్రేయస్సును ప్రధాన ధ్యేయంగా కాంక్షించేవాడే ఋషి. అట్టి సదుద్దేశంతో స్థాపించిన మా సంస్థ, ఋషితుల్యులైన మా డాక్టర్ గారి మనోవైజ్ఞానిక గ్రంథం 'మనోదర్పణం' ప్రచురించిన నాడు మాకు లభించిన లక్షలాది ప్రశంసలు, అభినందనలు మా 'ఋషి' సంస్థ ఆశయానికి చక్కటి లక్ష్యాలుగా భావించాం. మీ ఆశీస్సులని సవినయంగా స్వీకరించాం.

నేడు, మరింతగా మీ ఆదర ప్రోత్సాహకాలతో పాటు, మా సంస్థ బాధ్యత మరింతగా ఇనుమడిస్తుందన్న విశ్వాసంతో, 'ఆంధ్రజ్యోతి' సచిత్ర వారపత్రిక ద్వారా లక్షలాది పాఠకులను అలరించిన మా డాక్టర్. రామసుబ్బారెడ్డి గారి మనోవైజ్ఞానిక విశ్లేషణాత్మక గ్రంథం 'మానస వీణ'ను మీ కందిస్తున్నాము. ఎన్నెన్నో సమస్యలకు పరిష్కారాలతో పాటు చికిత్సా విధానాలు ప్రతిబింబించిన మీదట సమగ్రంగా వివరించిన ఈ 'మానస వీణ' మరెన్నో లక్షల, కోట్ల చిరు చిరు పెదవులపై చిరునవ్వులు చిందిస్తూ, మా సంస్థ బాధ్యతను విస్తృతం చేస్తుందని ఆశిస్తూ మీ ఆశీస్సులు మరెన్నోసార్లు మాకు లభిస్తాయని ఆకాంక్షిస్తూ...

మీ,

ఉప్పు పవన్ కుమార్.

ఋషి ప్రచురణలు.

# గతి తప్పిన మతులను శృతిచేసే ప్రయత్నమే

## .......ఈ "మానసవీణ"

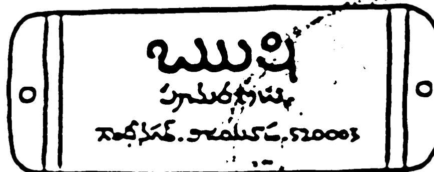
" మనసు గతి ఇంతే - మనిషి బ్రతుకంతే
మనసున్న మనిషికి - సుఖములేదంతే!"

అన్న మనసు కవి ఆత్రేయ పాటలో నిజమెంతో నిగూఢంగా ఉంది. ప్రతి మనిషి తన జీవితాంతం ఏదో ఒక సమస్యతో, మానసిక సంఘర్షణతో నలిగి పోతూనే ఉంటాడు, కుమిలి పోతూనే ఉంటాడు.

ప్రశాంతంగా, సంతోషంగా, జీవితంసాగిపోవాలనే మనలో ప్రతి ఒక్కరం ఆశిస్తాం! కానీ తలచేది ఒకటయితే జరిగేది మరొకటి కావడం మనిషి జీవితంలో అనాది నుంచి ఆనవాయితిగా వస్తున్నదే! అనుక్షణం జరిగే జీవిత సంఘర్షణలో మనిషి ఎన్నోరకాల ఆటుపోటులకు, మానసిక ఒత్తిడులకు గురవుతూనే ఉన్నాడు. తాను అనుభవించే మానసిక ఒత్తిడి తన శక్తికి మించినదయితే మతి స్థిమితంపై పట్టు తప్పి మనిషి పలురకాల మానసిక రుగ్మతలకు గురి కావడమే కాక అనేక చెడు వ్యసనాలకు బానిసవుతున్నాడు, గతి తప్పిన జీవన విధానానికి చేరువవుతున్నాడు, చివరికి ఓ మానసిక రోగిగా మారి పోతున్నాడు.

మానసిక వ్యాధులతో బాధపడేవారికి సలహాలు చెప్పడం, చికిత్సలు చెయ్యడం, ఎంతముఖ్యమో వారికి సమాజంలోని రకరకాల మనుషుల గురించి వారి మనస్తత్వాల గురించి వారు ఎదుర్కొనే మానసిక సమస్యల గురించి తెలియజేసి, వారిని ఆరోగ్యవంతులుగా, చైతన్య వంతులుగా తీర్చిదిద్దడం కూడ మరెంతో ముఖ్యం.

మానసిక సమస్యలపై ఇప్పటి వరకు తెలుగులో వెలువడిన వైజ్ఞానిక గ్రంథాలు చాలా తక్కువేనని చెప్పవచ్చు. అందులోను ముఖ్యంగా క్వాలిఫైడ్ సైకియాట్రిస్టులు వ్రాసిన పుస్తకాలు దాదాపుగా లేవనే చెప్పవచ్చు!



గతంలో నేను వ్రాసిన "మానసిక సమస్యలు - సమాధానాలు" "మనసుకూ జబ్బులొస్తాయ్!" "మనోదర్పణం" పుస్తకాలు ఆప్రయత్నంలో ఓ భాగమే. గతంలో నేను వ్రాసిన మనోవైజ్ఞానిక పుస్తకాలకు అభిమాన పాఠకుల నుండి లభించిన విశేషాదరాభిమానాలకు స్పందించిన నామేథో మథనం నుంచి ఉదయించినమరో మనోవైజ్ఞానిక గ్రంథమే ఈ "మానస వీణ".

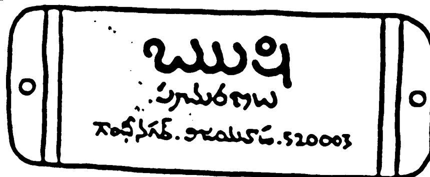
నేను ఇంతకు ముందు వ్రాసిన పుస్తకాలకు ఇపుడు క్రొత్తగా వ్రాసిన ఈ మానస వీణకు రచనా పరంగాను, అలాగే పాఠకులకు ఆధునిక మనోవైజ్ఞానిక సమాచారాన్ని అందించటంలోను, ఎంతో వైవిధ్యము,మరెంతో నూతనత్వం ఉన్నాయి.

ఈ మానసవీణలోని ప్రతి వ్యాసం వెనుక నాహృదయ స్పందనల అనుభూతులున్నాయి. మానసిక సమస్యలతో తల్లడిల్లే లక్షలాది మనసుల ఆవేదనలున్నాయి.

వ్యక్తిగతంగా నేను ఎంతో ఇన్‌వాల్వ్ అయి ఓ సైకియాట్రిస్ట్‌గానే గాక, నిజ జీవితంలో అనేక సంఘర్షణలను ఎదుర్కొనే ఓ మనిషిగా స్పందించి ఈ "మానసవీణ" ను పుస్తకంగా అక్షర రూపంలో మీకందిస్తున్నాను.

నా మనోసాగర మథనం నుంచి ఆవిర్భవించిన గ్రంథ రాజమే ఈ **"మానసవీణ"**. 'ఆంధ్రజ్యోతి' వారపత్రికలో గత రెండు సంవత్సరాలుగా ధారావాహికంగా, విజయవంతంగా ప్రచురింపబడుతున్న నా శీర్షిక 'మానసవీణ'లోని వ్యాసాలు, పాఠకుల సమస్యలు, సందేహాలే ఈ పుస్తకానికి మూలాధారం.

మానసవీణ శీర్షికను నాచేత నిర్విరామంగా నిర్వహింపచేస్తున్న 'ఆంధ్రజ్యోతి' చీఫ్ ఎడిటర్ శ్రీ కె. జగదీష్ ప్రసాద్ గార్కి, ఇతర సంపాదక వర్గానికి నా ధన్యవాదాలు తెలుపుకుంటున్నాను. అలాగే ఈ పుస్తక ప్రచురణలో



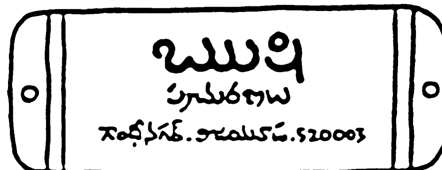
తోడ్పడిన మిత్రులు శ్రీ ఎ. బ్రహ్మయ్య గార్కి, ఈ మానసవీణ గ్రంధాన్ని అతి తక్కువ కాలవ్యవధిలో అత్యంత రమణీయంగా ముద్రించి పాఠకుల ముందుంచిన "ఋషి ప్రచురణలు" అధినేత శ్రీ అకుల పవన్‌కుమార్ గారికి నా ప్రతేక కృతజ్ఞతలు తెల్పుకుంటున్నాను.

మా ప్రశాంతి మానసిక వైద్యశాల 16వ వార్షికోత్సవ సందర్భంగా ఈ నా "మానసవీణ"ను ఆవిష్కరించి అభిమాన పాఠకుల ముందుంచిన నా అత్యంత ఆత్మీయులు, మిత్రులు మంత్రివర్యులు శ్రీ దేవినేని వెంకట రమణగార్కి, ఈ పుస్తక ఆవిష్కరణోత్సవ మహోత్సవంలో ముఖ్య అతిధిగా విచ్చేసిన నా ఆప్తమిత్రులు, ఇన్‌స్పెక్టర్ జనరల్ ఆఫ్ పోలీస్, డాక్టర్ డి.టి.నాయక్ గార్కి, నా ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు తెల్పుకుంటున్నాను.

శృతితప్పిన వీణను సరిచేసి సుస్వరాలను రవళింపచేసే వైణికుడిలా గతి తప్పిన మనసులను సేదతీర్చి, వారి జీవితాలను సరిచేసి, సుఖసంతోషాలను వారికి అందించే ఓమానసిక వైద్యనిపుణిడిగా తెలుగు పాఠకలోకానికి నేనందిస్తున్న చిరుకానుక **"మానసవీణ"** ను మీరు కూడా మీటుతారని, ఆవీణలో పలికే సుస్వరాలను ఆస్వాదించి ఆనందిస్తారని ఆశిస్తూ.

సదా
మీ ఆదరాభిమానాలు ఆశించే

ఇండ్ల రామసుబ్బారెడ్డి
ప్రశాంతి మానసిక వైద్యశాల
దేవి ఆయిల్‌మిల్ రోడ్, సూర్యారావుపేట,
విజయవాడ - 520 002
ఫోన్స్ : (0866) 432040, 434838



# సూచిక......

# జీవితం ఆనందంగా కొనసాగాలంటే!



సహజంగా ఏ మనిషైనా ఎల్లప్పుడు సంతోషంగా, ఆనందంగా జీవించాలనే కోరుకుంటాడు. కాని వాస్తవానికి ఎల్లప్పుడూ ఆ విధంగా జీవించాలంటే అసాధ్యమనే చెప్పాలి. కాని కొందరుమాత్రం ఇతరులు ఎంతో హాయిగా, ఆనందంగా వున్నారని, కేవలం తాము మాత్రమే బాధలు పడుతున్నట్టుగా భావిస్తుంటారు.

ఈ తరహా వ్యక్తులు ఒకపని గురించి లేదా లక్ష్యసాధన విషయంలో ముందుగానే విఫలమవుతామనే భావనకు గురవుతుంటారు. తమ ముఖాన్ని అద్దంలో చూనుకున్న ప్రతీసారి నీరసంగా వున్నట్టు భావిస్తుంటారు. ఇటువంటివారిలో సంతృప్తి చెందడం అంటూ కనిపించదు. ఎప్పుడూ ఏదో ఒక అసంతృప్తి వ్యక్తంచేస్తూనే వుంటారు. అంతే కాకుండా జరిగిపోయిన పొరబాట్ల గురించి పదే పదే బాధపడుతూ ప్రస్తుత పరిస్థితుల గురించి మాత్రం పట్టించుకోరు.

దీనికి ఆత్మస్థయిర్యం లోపించడమే ప్రధాన కారణం. జీవితంలో ఎదురయ్యే ఒడిదుడుకులను ధైర్యంగా ఎదుర్కొనే ప్రయత్నం చేయాలి. ఒడిదుడుకులు లేకపోతే జీవితం నిస్సారంగా వుంటుంది. జీవితంలో సంతోషం వచ్చినప్పుడు నవ్వడం ఎంత సహజమో.... కోపం వచ్చినప్పుడు కోపగించుకోవడం కూడా అంతే సహజం. అసలు ఎప్పుడూ కోపం రాకుండా జాగ్రత్తపడితే చూసేవారికి మంచి వ్యక్తిగా గుర్తింపు పొందినా ఒక వ్యక్తిగా వారిలో సంతోషం, బాధలకు సంబంధించిన స్పందనలకు అవకాశం లేకుండాపోయి జీవితం చప్పగా వుంటుంది.

జీవితంలో ఆనందం కలిగించే అంశాల గురించి మానసిక శాస్త్రవేత్తల పరిశోధనల్లో ఆసక్తి గల అంశాలు వెలుగులోకి వచ్చాయి. నిత్య జీవితంలో ఎదురయ్యే కొన్ని చిన్న చిన్న సంఘటనలు అత్యంత ఆనందాన్ని కలిగిస్తాయి. వారు తమ పరిశోధనల్లో భాగంగా 16 నుంచి 80 సంవత్సరాల వయసు గల 387 మంది వ్యక్తుల అభిప్రాయాలను అడిగి తెలుసుకున్నారు. ఆహార పదార్థాలు, పిల్లలు, కుటుంబం, ప్రకృతి, సుందర దృశ్యాలు, ప్రేమ, సెక్స్ వంటి అంశాలు తమకు అత్యంత ఆనందాన్ని కలిగిస్తాయని వారు వివరించారు.

ఈ అధ్యయనంలో వ్యక్తిగతంగా ఆనందం పొందడంలో స్త్రీ, పురుషుల మధ్య స్వల్పంగా తేడాలు వుండటాన్ని కూడా గుర్తించారు. పురుషులు తమకు ప్రేమ, సెక్స్, సంగీతం, క్రీడలు, హాస్య సంభాషణలు, లక్ష్యసాధన ఎక్కువగా ఆనందాన్ని కలిగిస్తాయని చెప్పారు. తమకు ఆనందం కలిగించే అంశాలు లేదా బాధకలిగించే అంశాలు బహిర్గతం చేసుకోవడంలో ఎవరూ సిగ్గుపడాల్సిన పనిలేదు.

ఈ పరిశోధనలను బట్టి చిన్న చిన్న ప్రయత్నాలు, జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం ద్వారా జీవితాన్ని ఆనందంగా కొనసాగించ వచ్చనేది విశదమవుతుంది. ఆనందంగా జీవించాలంటే జీవితంలో అసలు సమస్యలే వుండకూడదనే భావన నుంచి బయటపడాలి. మనిషికి ఆనందం కలగడం ఎంత సహజమో కోపం రావడం లేదా బాధ కలగడం కూడా అంతే సహజం. కాబట్టి ఆ బాధలను తట్టుకునే విధంగా ఆత్మస్థయిర్యాన్ని పెంపొందించుకోవాలి. ఆత్మస్థయిర్యం పెంచుకోవడం ద్వారా జీవితాన్ని సాఫీగా కొనసాగించటానికి వీలు కలుగుతుంది. ఈ మేరకు ప్రతి వ్యక్తి తమ జీవన విధానంలో కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం అవసరం.

ప్రతివ్యక్తి పాజిటివ్‌గా ఆలోచించడం అలవర్చుకోవాలి. పాజిటివ్ థింకింగ్ వల్ల ఆత్మస్థయిర్యం పెరిగి, దానివల్ల సమస్యలు ఎదురైనప్పుడు అధైర్యపడకుండా పరిష్కరించుకునే శక్తి లభిస్తుంది. అన్ని పనులు అన్ని సందర్భాలలో సవ్యంగా జరుగుతాయని భావించడం పొరభాటు. కొన్ని సందర్భాలలో ఎన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకున్నా పొరపాట్లు జరగడం లేదా విఫలం అవుతాయన్న విషయాన్ని అందరూ గుర్తించుకోవాలి.

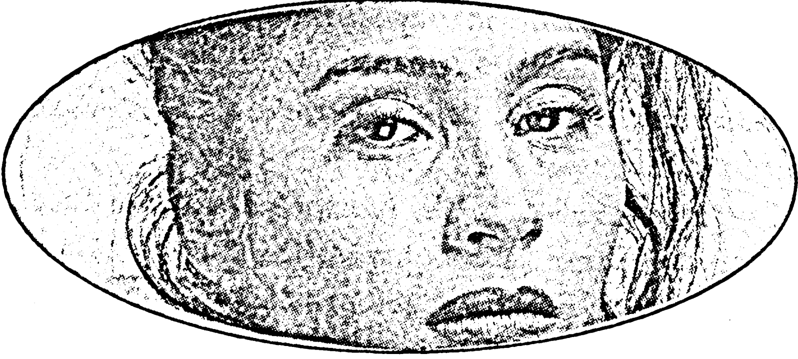
మన సమాజంలో నమ్మకాలు ఎక్కువ. శాస్త్రీయ ఆలోచనలు చేయడం తక్కువ. మనలో చాలా మంది కర్మసిద్ధాంతం ప్రకారం మంచివారికి మంచి జరుగుతుందని, చెడ్డవారికి చెడు జరుగుతుందని నమ్ముతారు. కాని వాస్తవంలో ఇందుకు విరుద్ధంగా జరిగినప్పుడు తీవ్రంగా బాధపడతారు. 'మంచికి రోజులు లేకుండా పోయాయి... చెడ్డవారిదే రాజ్యం' అనుకుంటూ తీవ్రంగా మనస్తాపం చెందుతూ ఆనందం దూరం చేసుకుంటారు. నిజానికి మంచి, చెడులు ఎప్పుడు ఒకే మాదిరిగా వుండవు. ఆయా సామాజిక, కాలమాన పరిస్థితులను బట్టి మారిపోతుంటాయే–కాని వ్యక్తిగత నమ్మకాల వల్ల కాదన్న విషయాన్ని గుర్తుంచుకోవాలి.

జీవితాన్ని హాయిగా కొనసాగించాలనుకునే వారు ఎదుటివారితో తమ జీవితాలను పోల్చుకుంటూ, ఎదుటి వారి మాదిరిగా తాముఉండాలని లేదా తమ మాదిరిగా ఎదుటివారుఉండాలని భావించకూడదు. ఎవరి జీవన విధానం వారిది. అందువల్ల ఎవరికి వారు తాము తమ మాదిరిగానే జీవించడం నేర్చుకోవాలి. అన్ని రకాల ఆలోచనలకు జన్మస్థానం మెదడే! మెదడులో సంభవించే భూత, భవిష్యత్‌లకు సంబంధించిన అంశాలు వర్తమాన అంశాలకు ఉపయోగపడే విధంగా వుండాలి.

మనకు ఆనందం కలిగించే అంశాలు వాస్తవికంగా వుండాలి. అలా కాని పక్షంలో వాటివల్ల ఆనందం కలగకపోగా బాధ మాత్రమే మిగులుతుంది. అందువల్ల మన ఆశలు, ఆశయాలు లక్ష్యాలు వాస్తవిక పరిస్థితులకు అనుగుణంగా వుండేలా జాగ్రత్తపడాలి.



# మనిషిని-మనసును క్రుంగదీసే 'డిప్రెషన్' వ్యాధి



*ఎప్పుడూ సరదాగా, సంతోషంగా అందరనీ నవ్విస్తూ, జాలీగా వుండే సుబ్బారావు ఈమధ్య మాట్లాడడం మానేశాడు. బయటికి రాకుండా, ఎప్పుడూ ఇంట్లోనే వుంటున్నాడు. భార్యాపిల్లలతో మాట్లాడడం కూడా చాలావరకు తగ్గించి, మరీ గట్టిగా అడిగితే ముక్తసరిగా ఒకటి, రెండు మాటల్లో సమాధానం చెప్తున్నాడు. ఎప్పుడూ నీట్‌గా, స్మార్ట్‌గా డ్రెస్ చేసుకునే వాడు, గడ్డం చేసుకోవడం కూడా మానేశాడు! దిగులుగా, శూన్యంలోకి చూస్తూ ఏదో పోగొట్టుకున్న వాడిలా వుంటున్నాడు. సమస్యలేవీ లేకపోయినా సుబ్బారావు దిగులుగా ఎందుకు వుంటున్నాడో ఎవరికీ అంతు చిక్కడం లేదు.

*మావారు ఈ మధ్య బిజినెస్‌లో కొంత నష్టపోయిన మాట వాస్తవమే! అప్పటినుంచి ఆయన పూర్తిగా డల్ అయిపోయారు. షాపుకెళ్ళడం మానేశారు. నిద్రపోకుండా ఎప్పుడూ ఆలోచిస్తూ పడుకుని వుంటున్నారు. వ్యాపారంలో కొంత నష్టమొచ్చినా మరీ మా శక్తికి మించినదేమీ కాదు. త్వరలోనే దాన్నుండి బయటపడగల శక్తిసామర్థ్యాలు వారికున్నాయి. ఎంత ధైర్యం చెప్పినా, ఆయనలో మార్పు రావడం లేదు. - డిప్రెషన్‌తో బాధపడుతున్న ఒకాయన భార్య పడే ఆవేదన ఇది.

ఎంతో చలాకీగా వుండే అనూరాధ నిద్రమాత్రలు మింగి ఆత్మహత్య ప్రయత్నం చేసిందన్న వార్త ఆమె ఫ్యామిలీ సర్కిల్లో, ఫ్రెండ్స్ సర్కిల్లో సంచలనం

రేపింది. అమితంగా ప్రేమించే భర్త, ముచ్చటైన ఇద్దరు పిల్లలు, ఏ బాదరబందీ లేకుండా అన్నీ సవ్యంగా, ఒకరు ఈర్ష్యపడేలా వున్న అనూరాధ ఎందుకిలా చేసిందో ఎవరికీ అంతుబట్టలేదు.

నిజమే! ఏ సమస్యలు, బాధలు, కష్టాలు లేకపోయినా కొందరు ఎందుకు ఇలా విరక్తికి, దిగులుకు, ఆత్మహత్యలకు లోనవుతారన్న సందేహానికి మానసిక వైద్యశాస్త్రం చక్కని సమాధానం చెబుతుంది! అనూరాధ ఆత్మహత్య ప్రయత్నానికి, సుబ్బారావులో వచ్చిన నైరాశ్యానికి మూలకారణాలు పరిస్థితులు-సమస్యలు కానే కావు. మెదడులోని కొన్ని రసాయనిక పదార్థాల సమతుల్యంలో తేడాలొచ్చినప్పుడు మనిషి లోనయ్యే 'డిప్రెషన్' అనే వింత మానసిక వ్యాధే ఈ పరిస్థితులన్నింటికీ మూలం!

ప్రతి మనిషికి ఏవో సమస్యలుంటూనే వుంటాయి. ఈరోజొక సమస్య వచ్చిపోతే, రేపు ఇంకొకటి రెడీగా ఉంటుంది. సమస్యలులేని మనిషి వున్నాడంటే అది ఆశ్చర్యపడాల్సిన విషయమే! ఏదైనా అనుకోని సమస్యలు, కష్టాలు వచ్చినప్పుడు మానసికంగా కొంత అప్సెట్ కావడం, డిప్రెస్ కావడం మామూలే! అయితే ఇలాంటి డిప్రెషన్ ఎంతోసేపు వుండదు. కొన్ని గంటల్లోనో, రోజుల్లోనో, ఈ డిప్రెషన్‌లోంచి ఎవరికి వారే బయటపడగలుగుతారు. దీనినే 'బ్లూస్' అనిగాని 'ఫిజియలాజికల్ డిప్రెషన్' అనిగాని అంటారు. వారివారి మనస్తత్వాన్ని బట్టి, పెంచబడిన పద్ధతిని బట్టి, కొందరు సున్నిత మనస్కులు చిన్న చిన్న విషయాలకే 'డిప్రెషన్' కు లోను కావచ్చు. అసలు కారణం అంటూ ఏదీ లేకుండానే మెదడులోని 'సీరోటోనిన్,' 'నార్ ఎపివెఫ్రిన్, డోపమిన్' అనే జీవరసాయన పదార్థాల సమతుల్యంలో తేడాలొచ్చినప్పుడు కొందరు తీవ్రమైన నిరాశానిస్పృహలకు, ఆత్మహత్యల భావాలకు లోనవుతారు. దీనినే 'పాథాలాజికల్ డిప్రెషన్', లేదా - ఎండో జీనస్ డిప్రెషన్' అంటారు.

డిప్రెషన్‌తో బాధపడే వారికి ఏపనీ చేయాలనిపించదు. దేనిపైనా ఇంట్రెస్ట్ వుండదు. నీరసంగా,డల్‌గా వుంటారు. త్వరగా అలసిపోతారు. రాత్రిళ్ళు నిద్రపట్టక, అటూ-ఇటూ మసలుతూ మనసంతా గందరగోళంగా వుంటుంది. తెల్లవారు జామున మూడింటికే లేచి ఇటూ ఇటూ పచార్లు చేస్తుంటారు.

స్నేహితులతో మాట్లాడాలని గాని, సరదాగా సినిమాకో, షికారుకో వెళ్లాలని గాని, ఎప్పటిలాగా సీట్‌గా, అందంగా డ్రెస్ చేసుకోవాలని గాని అన్పించదు.ఎప్పుడూ ఆలోచిస్తూ, బద్ధకంగా పడుకుని వుంటారు. భయంతో, గుండె దడదడలాడటం, ఆత్మీయులను చూస్తే వెక్కివెక్కి ఏడ్వడం, జీవితంపై విరక్తి కలిగి, చనిపోతే బాగుండునన్న ఆలోచనలు తరచుగా వస్తాయి. ఒక్కోసారి సడన్‌గా ఆత్మహత్య ప్రయత్నాలు చేయడం, చనిపోవడం కూడా జరుగుతుంది.

ఆకలిలేక, బరువు తగ్గిపోవడం, మలబద్ధకం, సెక్సువల్‌గా డల్ అయిపోవడమే కాకుండా, నేను బ్రతికి వృధా! తప్పు చేశాను. పాపిని. అందరికీ బరువైపోయాననే నెగిటివ్ ఆలోచనలు నిరంతరం వస్తూవుంటాయి. మునుపటిలాగా పేపర్ చూడాలన్నా, టివి చూడాలన్నా చిరాగ్గా వుంటుంది. చిన్నశబ్దమైన భరించలేక, ప్రతిదానికి విపరీతంగా రియాక్ట్ అయి 'ప్లీజ్ లివ్ మీ ఎలోన్' అనే స్టేజిలో వుంటారు.

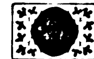
డిప్రెషన్‌తో బాధపడేవారు కేవలం మానసికంగానే కాక, శారీరంగా కూడా చాలా బాధలకు లోనవుతారు. నిరంతరం వుండే తలనొప్పి, మెడనొప్పి, నడుంనొప్పి, కాళ్ళు-చేతులు లాగడం, చురుకులు, పోట్లు, నరాలన్నీ చచ్చుపడి, ఏ పనీ చేయలేకపోవడం, గాలితోసిన బెలూన్‌లాగా శరీరం పటుత్వం కోల్పోయినట్టు, ముఖమంతా పీక్కుపోయి, కళ్ళు కళావిహీనమై, జీవచ్ఛవంలాగా మారిపోతారు. ప్రతి చిన్న విషయాన్ని భూతద్దంలోంచి చూస్తూ, పరధ్యానంగా, మతిమరపుగా వుంటారు. ఉదయంపూట అతినీరసంగా, దిగులుగా వుంటే సాయంత్రానికల్లా కొంత హుషారుగా వుండడం కూడా ఈ వ్యాధి ముఖ్యలక్షణం.

ప్రతి నూటికి పదిమంది భారతదేశంలో ఈ డిప్రెషన్ వ్యాధితో బాధపడుతున్నారంటే దీని తీవ్రత మనకు అర్థం అవుతుంది. డిప్రెషన్‌కు లోనయిన కొందరు మద్యానికి, మత్తుమందులకు కూడా అలవాటుపడి, ఒళ్ళు, ఇల్లు గుల్ల చేసుకుంటారు. ప్రేమలో విఫలమైన దేవదాస్ డిప్రెషన్‌కు లోనై దాంట్లోంచి బయటపడే దానికి వేరేమార్గం లేక మద్యానికి అలవాటుపడ్డాడు.

సమస్యల వల్ల ఆ వ్యక్తి డిప్రెషన్‌కు లోనయ్యాడా, లేక శారీరకంగా

చేయాల్సిన విషయం. కేవలం సమస్యల వల్లే డిప్రెషన్‌కు లోనయిన వారికి, ఆ వ్యక్తి చెప్పిన విషయాలు ఓపిగ్గా, సానుభూతిగా వినడం, అర్థం చేసుకోవడం, అతని పట్ల వ్యక్తిగత శ్రద్ధ చూపడం, ధైర్యం, ఓదార్పు చెప్పడం, అతడికున్న సమస్యల్లోంచి బయటపడే దానికి తగిన సలహాలు, సూచనలు, ఆ సమస్య పరిష్కారానికి తగిన ఆల్టర్‌నేటివ్స్ సూచించడం, కుటుంబ సభ్యులసహకారంతో, ప్రోత్సాహంతో అతడిని మళ్ళీ త్వరగా మామూలు స్థాయికి తేగలగడం చాలా అవసరం. సమస్య ఎదురుగా వున్నా, తట్టుకుని ఎదిరించే మానసిక స్థైర్యాన్ని, ధైర్యాన్ని ఇచ్చేందుకు ఆలోచనలను తగ్గించుకుని మనశ్శాంతిగా వుండి ఆత్మవిశ్వాసాన్ని మళ్ళీ కలిగించి, ధైర్యంగా ముందుకు నడిపించేందుకు కొంతకాలం పాటు 'యాంటి డిప్రెసెంట్స్' అనేమందులు కూడా వాడాల్సి వుంటుంది.

ఆ కారణంగా సమస్యల్లేకపోయినా, మెదడులోని కెమికల్ ఇంబ్యాలెన్స్ వల్ల డిప్రెషన్‌కు లోనయిన వారికి, ఎన్ని మాటలు చెప్పినా, ఎంత ధైర్యం చెప్పినా ఉపయోగముఉండదు. వీరికి వైద్య చికిత్స తప్పనిసరి. సైకియాట్రిస్ట్ పర్యవేక్షణలో కొన్ని నెలల పాటు డిప్రెషన్ తగ్గించే మందులు వాడాలి. రోజులు గడిస్తే వాడే బాగుపడతాడులేనన్న నిర్లక్ష్యధోరణి విడనాడి, డిప్రెషన్‌కు లోనయిన వ్యక్తిని వెంటనే మానసిక వైద్యుడికి చూపించి తగిన చికిత్స చేయిస్తే, అతడిని బాగు చేయడమే కాకుండా, అతని కుటుంబాన్ని కూడా కాపాడిన వారమవుతాము. ఏమాత్రం నిర్లక్ష్యం చేసినా ఆ వ్యక్తి చివరకు ఆత్మహత్యకు పాల్పడే అవకాశం వుంది. మునుపటిలా కాకుండా ఇప్పుడు డిప్రెషన్ వ్యాధిని పూర్తిగా నయం చేసే దానికి సమర్థవంతమైన మందులు ఎన్నో నేడు అందుబాటులో వున్నాయి. డిప్రెషన్ మరీ తీవ్రంగా వుండి, ఆత్మహత్య భావాలు ఎక్కువగా వుంటే కరెంటు చికిత్స ఒక్కసారి ప్రాణప్రదాయినిలా తోడ్పడుతుంది. షుగర్, బిపి, వచ్చినప్పుడు కూడా అలాగే సైకియాట్రిస్టును సంప్రతించాలన్న భావన అందరిలో వచ్చినప్పుడే, ఎందరో నిరాశాజీవుల జీవనగమ్యాలను మనం మార్చగలము!



# భార్యాభర్తల మధ్య కలహాలకు కారణాలు

"మేరేజెస్ ఆర్ మేడ్ ఇన్ హెవెన్ బట్ దే ఆర్ బ్రోకెన్ ఆన్ ది ఎర్త్!

వివాహాలు స్వర్గంలో నిర్ణయమవుతాయో లేదో తెలియదు కాని, అవి భగ్నం కావడం మాత్రం ఖచ్చితంగా భూమ్మీదే జరుగుతాయి! వివాహమనేది స్త్రీ పురుషుల మధ్య ఒక పవిత్రమైన బంధం. వారి శారీరక, మానసిక, సామాజిక అవసరాలు, బాధ్యతలు తీర్చే దానికి సమాజం ఆ దంపతులిద్దరికీ ఇచ్చే ఒక లైసెన్స్ లాంటిది 'పెళ్ళి'! కేవలం వారి లైంగికానందం కోసమే కాకుండా, ఒకరి కష్టసుఖాలు, జయాపజయాలు, సుఖదుఃఖాలు పంచుకోవడంతో బాటు కష్టకాలంలో ఒకరికొకరు తోడునీడగా ఉంటూ ఆదుకునే దానికి వివాహ బంధానికి మించిన బంధం ప్రపంచంలో మరొకటి లేదు. పిల్లలను కని, పెంచి, వారిని మంచి వ్యక్తులుగా తయారుచేసి, అందరూ కలసి సమాజాభివృద్ధికి తమవంతు కృషి చేయడానికి దోహదం చేసేందుకు ఉపయోగపడేదే వివాహ బంధం!

భార్యభర్తల మధ్య కలతలకు కారణాలనేకం. పెళ్లి చూపుల నాటి నుంచి కొందరిలో మనస్పర్థలు మొదలయితే, పీటల మీదో, శోభనం రాత్రో మరికొందరిలో కలతలు స్టార్టవుతాయి. ఉరుములు, మెరుపుల్లాగా వచ్చిపోయే కలతలు కొన్నైతే, కేన్సర్‌లాంటి దీర్ఘవ్యాధిలాగా ప్రతినిత్యం తొలచివేసే, చివరకు ఇద్దరి జీవితాలను సమాధుల వరకు తీసుకెళ్ళే గొడవలు మరికొన్ని!

మనుషులన్న తర్వాత మనస్పర్థలు రాకుండా ఉండవు. తండ్రీకొడుకుల మధ్య, అన్నాదమ్ముళ్ళ మధ్య, అత్తాకోడళ్ళ మధ్య గొడవలు విడిపోయే వరకు వచ్చినా దాని వల్ల తీవ్ర నష్టాలుండకపోవచ్చు. కానీ భార్యాభర్తల మధ్య గొడవలొచ్చి విడిపోయే పరిస్థితి మాత్రం చాలా దారుణంగా ఉంటుంది. ఒక టి.వి.నో వాచీనో నచ్చకపోతే వాపస్ ఇచ్చి ఇంకొకటి రీప్లేస్ చేసుకోవచ్చు. కానీ భార్యో, భర్తో నచ్చలేదని తెంచుకోవడం, రీప్లేస్ చేసుకోవడం అంత తేలికైన పనిమాత్రం కాదు. భార్యాభర్తల మధ్య కలతలకు అతిముఖ్య కారణం వివాహేతర సంబంధాలు, హ్యూమన్ సైకాలజీ ఎలాంటి విచిత్రమయినదంటే, తన భార్య తప్ప మిగిలిన అందరూ స్త్రీలు ఆ భర్త కంటికి అతిలోక సుందరిల్లాగా కనిపిస్తే, తన భర్త తప్ప, మిగిలిన

అందరు మగాళ్ళు, ఆ భార్యకు జగదేకవీరుల్లాగా కనిపిస్తారు. అవతలి వారు తమవారికంటే అందంగా, ఆకర్షణగా లేకపోయినా అది పొరిగింటి పుల్లకూర కావడమే ఈ వ్యామోహానికి మూలకారణం. ఫ్రెండ్, ఫ్రెండ్‌గా వున్నంత కాలమే ఆ బంధం ఆరోగ్యంగా ఉంటుందే తప్ప ఆ ఫ్రెండ్, తన జీవితంలోకి ప్రవేశిస్తే మొదట్లో ఈస్టమన్ కలర్ సినిమాలాగా అనిపించినా కొద్దికాలంలోనే ఆ ఆకర్షణలు, భ్రమలు తొలగిపోయి, చివరకు అది ఫ్లాప్ అయిన బ్లాక్ అండ్ వైట్ పిక్చర్‌లాగా మారిపోవడం ఖాయం! పరస్పర నమ్మకం, నిజాయితి ఉంటే ఆ దంపతులు మధ్య కలతలొచ్చే అవకాశాలు ఉండవు.

విభిన్న మనస్తత్వాలు, ఫామిలీ బేక్‌గ్రౌండ్‌లు ఒక్కోసారి కలతలకు కారణాలవుతాయి. రుచులు, అభిరుచులు, ప్రవృత్తులు, ధోరణులు, అలవాట్లు, ఇవన్నీ భిన్న ధ్రువాలయితే ఆ కాపురం కలతలకు నెలవై ఉంటుంది. కులాంతర, మతాంతర వివాహాలు చేసుకున్న వారు మొదట్లో అన్ని విషయాల్లో బాగా కల్సిపోయినా, పోనుపోను ఒకరి నమ్మకాలను ఇంకొకరిపైన రుద్దే దానికి ప్రయత్నం చేసి కలతలకు, అపనమ్మకాలకు కారణమవుతారు. భార్యా భర్తల మధ్య సరైన కమ్యూనికేషన్ లేకపోవడం కూడా కలతలకు ఒక ముఖ్య కారణం. తన మనసులో ఏముందో తాను చెప్పకుండానే జీవిత భాగస్వామి తెల్సుకొనడానికి తగ్గట్లుగా ప్రవర్తించాలని భార్యాభర్తలు అనుకోవడం వల్ల చాలా సమస్యలు వస్తాయి. మనసు విప్పి ఒకరిమాట ఇంకొకరికి తెలియజేయటం చాలా ముఖ్యం. జాయింట్ ఫ్యామిలీలో ఇతరుల ముందర మనసు విప్పి చెప్పకోలేక పోవడంవల్ల కూడా కొన్ని అపార్థాలు వచ్చి అనర్థాలకు దారితీస్తాయి. కుటుంబ ఆర్థికపరిస్థితి సరిగా లేకపోవడం కూడా కాపురంలో కలహాలకు ఒక కారణం. ఇతరులతో పోల్చుకుని, తమ పరిస్థితికి మించి లగ్జరీస్‌కు అలవాటు పడటం వల్ల కూడా ఇద్దరి మధ్య గేప్ పెరిగిపోతుంది!

చిన్న చిన్న విషయాలకే ప్రపంచయుద్ధాన్ని తలపించే కొట్లాటలు దంపతుల మధ్య జరగడానికి వీరిలో ఉన్న కోపం, ఈర్ష్య, అసూయ, ద్వేషాలే ముఖ్య కారణం. ఒకరిపైన ఒకరికి కోపమొచ్చినంత మాత్రాన వారికి ప్రేమ లేకుండా పోదు. బయటి వత్తిడులకు తట్టుకోలేక భర్త, ఆ కోపాన్ని భార్యపైన

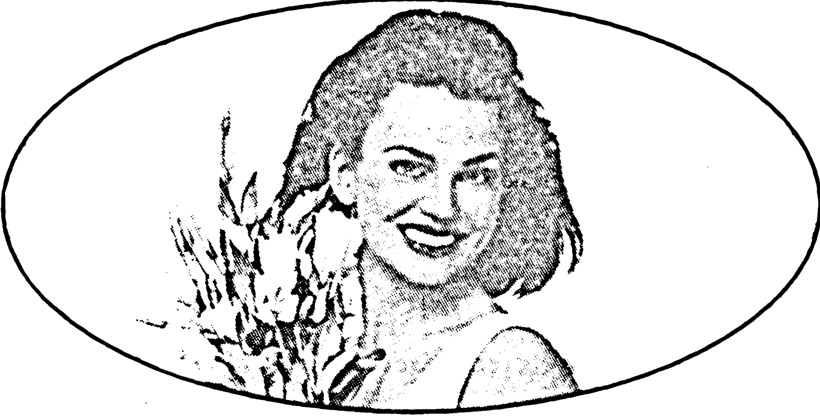
చూపించవచ్చు. ఒకరు కోపంగా ఉన్నప్పుడు ఇంకొకరు కొంత సర్దుకుపోయి మాట మాట పెరక్కుండా చూడాలి. భర్త లేట్‌గా వచ్చాడనో, ఫంక్షన్‌కు టైంకు రాలేదనో, భర్త ఆఫీసు నుంచి గుమ్మంలో అడుగుపెట్టగానే అతని మీద యుద్ధం ప్రకటించకుండా కొంతసేపయిన తర్వాత అతని ఆలస్యానికి కారణం తెలుసుకొనే ప్రయత్నం చేయటంవల్ల వాతావరణం ఉరుములు, మెరుపులతో దద్దరిల్లకుండా ప్రశాంతంగా ఉంటుంది.

ఇబ్బంది కలిగించే అలవాట్లు ఇద్దరిలో ఎవరికున్నా మార్చుకునే ప్రయత్నం చేయాలి. డ్రింక్, స్మోకింగ్,జర్దాలకు అలవాటు పడటం, పేకాట, క్లబ్బుకు వెళ్లి అర్ధరాత్రి వరకు రాకపోవటం, ఇలాంటి వాటిని తగ్గించుకోవటానికి కృషి చేయాలి. భర్తకిష్టం లేకుండా ప్రతిరోజూ నూన్ షోకు వెళ్ళటం, రోజూ క్లబ్బులు, ఫ్రెండ్స్, షాపింగులంటూ పదిమందిని వెంటేసుకుని బజార్లో బలాదూర్లు తిరుగుళ్ళు తిరగడం, గొప్ప కోసం అనవసరమైన వస్తువులు స్థాయికి మించి కొనడం లాంటి పనులు భార్యలు చేయడంవల్ల వారిద్దరి మధ్య నుండే బంధం వీక్‌అయ్యే అవకాశముంది. భోజనం తర్వాత భర్త వేళ్లు నోట్లో పెట్టుకుని నాకుతాడని, గోళ్ళు కొరుక్కుంటాడని, జుట్టు ఎప్పుడూ పీక్కుంటాడని చిన్న చిన్న కారణాలు కూడా భార్యలు భరించలేక భర్తలను చీటికీ మాటికీ విమర్శిస్తూ కలహాలకు కారణమవుతుంటారు. వారికి అవి నచ్చకపోతే మంచిగా, నిదానంగా ఆ అలవాట్లను మాన్పించే ప్రయత్నం చేయాలి. లేదా వాటిని గురించి పట్టించుకోవడం మానేయాలి. సెక్స్‌లో బలహీనతలు, శీఘ్రస్కలనం, సెక్స్‌లో మెలుకువలు తెలియకపోవడం కూడా భార్యభర్తల అసంతృప్తికి ఒక ముఖ్య కారణం. తృప్తికరమైన మధురానుభూతిని కలిగించే ప్రతి సెక్స్ కలయిక, ఆ దంపతుల మధ్య సాన్నిహిత్యాన్ని మరింతగా పెంచుతుంది. శారీరక, మానసిక వికలాంగ లక్షణాలు, కొన్ని దీర్ఘకాలిక వ్యాధులు కూడా పచ్చని సంసారంలో చిచ్చురేపుతాయి. భార్యాభర్తల మధ్య ఏ సమస్య లేకపోయినా అత్తలు, తోడికోడళ్ళు, ఆడపడచులు వీరివల్ల కూడా ఆ భార్యాభర్తల మధ్య గొడవలు రావచ్చు.

అందరి మనస్తత్వాలు ఒకేలాగా ఉండవు. జీవితంలో ఇష్టమున్నా లేకపోయినా కొన్నింటిలో సర్దుకుపోక తప్పదు. అందరినీ పూర్తిగా మార్చాలనుకుంటే ఈ జన్మ సరిపోదు. ఉన్నంతలో సర్దుకుపోయి, హేపీగా, ప్రశాంతంగా సంసారం సాగించడానికి భార్యాభర్తలు కృషి చేస్తే ఆ సంసారం పదికాలాల పాటు పచ్చగా ఉంటుంది.



# అతిగా షాపింగ్ చేసే అతివల ఆంతర్యం



షాపింగ్ చేయడానికి ఆడ, మగ తేడా లేకపోయినా, షాపింగ్ చేయడం తమ జన్మ హక్కని చాలామంది అతివల అభిప్రాయం. ఏ కొంచెం ఖాళీ దొరికినా ఫ్రెండ్స్‌తో షాపుల మీద పడటం చాలామంది ఆడవారికి అలవాటే! చాలా కుటుంబాలలో మగవారు తమ తమ వ్యాపారాలు, ఉద్యోగాల వల్ల బిజీగా ఉండటంవల్ల వారి శ్రీమతులకు షాపింగ్ తప్పనిసరి! కుటుంబ అవసరాల కోసం షాపింగ్ చేయడం మామూలే అయినా, తమ భర్తల మతులు పోయేలా అనవసరంగా, అతిగా షాపింగ్ చేయడం చాలామంది శ్రీమతులకు అలవాటే! షాపింగ్ చేయడంలోనే కాకుండా బేరమాడటంలో కూడా స్త్రీల ముందు పురుషులు దేనికీ పనికిరారు.

ఎప్పుడూ భార్యతో కలసి షాపింగ్ చేసే మా ఫ్రెండ్ రామారావు ఈ మధ్య అసలు బజారుకెళ్లటమే మానేశాడు. ఏమిటీమధ్య బజార్లో కనబడ్డం మానేశావని ఆరా తీస్తే వాడు చెప్పింది విని ఆశ్చర్యపోయాను. ఈ మధ్య వాళ్లావిడ పుట్టిన రోజుకని భార్యను సర్‌ప్రైజ్ చేద్దామని ఆవిడ కిష్టమైన గార్డెన్ శారీ ఎనిమిది వందలు పెట్టి ప్రెజెంట్‌చేశాడు. ఇష్టమైన చీరె ప్రెజెంట్ చేసినందుకు తనను ముద్దులతో అభినందిస్తుందనుకున్న రామారావుకు పాపం భార్య చీవాట్లే మిగిలాయి. చీరపైన రేటుకు, తెచ్చిన రేటుకు తేడా లేకపోవడమే ఆమె కోపానికి

కారణం. తానైతే చక్కగా బేరం చేసి చాలా చవుకగా తెచ్చేదాన్నని, అనవసరంగా ఎక్కువ రేటు పెట్టి తెచ్చారని పోట్లాడింది. అన్నట్టుగానే మరుసటి రోజు భర్తను కూడా తీసుకెళ్లి, అదే గార్డెన్ శారీ ఎనిమిది వందలది ఐదు వందలకే బేరమాడి తీసుకొచ్చి, చూశారా? నాతడాఖా! అంటూ దెప్పేసరికి, పాపం మావాడు ఇక జన్మలో తాను షాపింగ్ చేయనని భార్యమీద ఒట్టేసుకున్నాడు! షాపింగ్ చేయడం ఆడవారి హక్కైతే బార్గెయిన్ చేయడం వారికి వెన్నతో పెట్టిన విద్యలాంటిది. అతిగా షాపింగ్ చేసి, అవసరం ఉన్నా, లేకపోయినా రోజూ బజారుకెళ్లి, ఏదో ఒక వస్తువుకొనే వ్యక్తుల గురించి మానసిక శాస్త్రవేత్తలు ఎన్నో పరిశోధనలు చేశారు. ఆ పరిశోధనల్లో తేలిందేమిటంటే అతిగా, అనవసరంగా షాపింగ్ చేసేది ఆడవారేనని బయటపడింది. అతిగా షాపింగ్ చేసే వారిలో నూటికి తొంభైమంది ఆడవారైతే, మగవారు కేవలం పది శాతం మాత్రమే తేలారు. ఇరవై నుండి నలభై వయసు మధ్య గల స్త్రీలలో ఈ మానసిక జాడ్యం ఎక్కువగా ఉన్నట్టు కనుగొన్నారు. మన జనాభాలో నూటికి రెండు నుండి ఎనిమిది శాతం మందిలో ఈ మానసిక రుగ్మత ఉన్నట్టు కొన్ని పరిశోధనల సారాంశం.

దాదాపు వంద ఏళ్ల క్రిందటే ఇలాంటి వారిని 'బైయింగ్ మేనియాక్స్'గా ఎమిల్ క్రెప్లిన్ అనే సైకియాట్రిస్ట్ తన స్టడీస్‌లో పేర్కొన్నాడు. ఇంకో ఆశ్చర్యకరమైన విషయమేమిటంటే, పేద, మధ్య తరగతి స్త్రీలలో కంటే, ఉన్నత వర్గాలకు చెందిన స్త్రీలలోనే ఈ ఓవర్ షాపింగ్ సమస్య ఎక్కువ. ఒకనాటి అమెరికా అధ్యక్షుడు అబ్రహం లింకన్ సతీమణి మేరీ టాడ్ లింకన్, అలాగే ఇంకో అధ్యక్షుడు జాన్ కెన్నెడీ శ్రీమతి జాక్విలిన్ కెనెడీ, ఫిలిప్పిన్స్ ప్రెసిడెంట్ మార్కోస్ భార్య ఇమెల్డా మార్కోస్, ఇలా ఎందరో ఉన్నత వర్గాలకు చెందిన స్త్రీలు వారి జీవిత కాలంలో ఈ బైయింగ్ మేనియాకు లోనయిన వారేనని చరిత్ర చెపుతోంది.

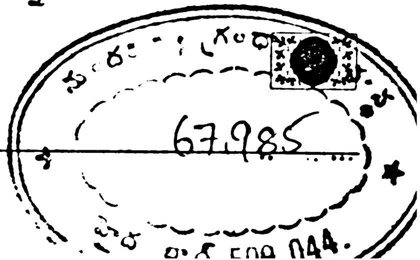
ఆబ్సెసివ్ కంపల్సివ్ న్యూరోసిస్ (చేసిన పనే మళ్లీ మళ్లీ చేయాలనిపించే మానసిక బలహీనత), మేనిక్ సైకోసిస్ (ఉన్నట్టుండి ఎన్నడూ లేనంత హుషారు, అతిగా మాట్లాడ్డం, గొప్పలు చెప్పుకోవడం, అతిగా, అనవసరంగా ఖర్చు పెట్టడం) అలాగే ఇంపల్స్ కంట్రోల్ డిసార్డర్ (అనుకున్నది మంచైనా, చెడైనా, దాని పరిణామాలెలా ఉంటాయో ఆలోచించకుండా రంగంలోకి దిగే దూకుడు స్వభావం)

ఈ మూడు రకాల మానసిక రుగ్మతలతో బాధపడే వారిలో కూడా ఈ షాపింగ్ మేనియా లక్షణాలు ఎక్కువగా ఉండే అవకాశముంది.

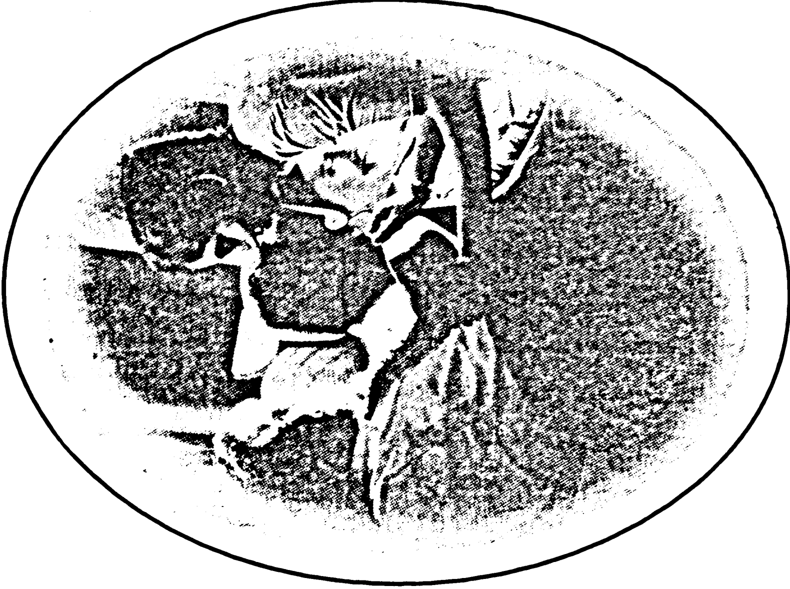
జీవితంలో అనుకున్నవన్నీ పొందలేక, మనను వ్యాకులతకు లోనయినప్పుడు, ఆ మానసిక సంఘర్షణ లోంచి బయటపడి, మనసును తృప్తిపరచేందుకు, కొందరు మనుషులు ఈ విధంగా అతిగా వస్తువులనుకొంటూ, దెబ్బతిన్న తమ మనసులను కొంతవరకైనా తృప్తిపరచేందుకు, ఈ విధమైన 'బయింగ్ మేనియా'కు లోనవుతారని సైకోఎనలిస్టుల సిద్ధాంతం! పేకాట, హార్స్‌రేసింగ్, ఆల్కహాల్‌కు, మత్తు మందులకు కొందరు వ్యక్తులు ఎలా అలవాటుపడి బానిసలయిపోయి, ఇల్లు-ఒళ్లు ఎలా గుల్ల చేసుకుంటారో, అలాగే అతిగా షాపింగ్ చేయడంకూడా, సప్తవ్యసనాల్లో చెప్పకపోయినా, ఇదికూడా ఒక తీవ్రమైన వ్యసనంగా పరిగణించాలని మానసిక శాస్త్రవేత్తలు అంటున్నారు.

ఈ మానసిక రుగ్మతవల్ల బాధపడేది, నష్టపోయేది వారి భర్తలే కాని, ఆ భార్యామణులు మాత్రం కాదు! ఎందుకంటే ఇలా షాపింగ్ చేయడం తప్పేమీ కాదని వారి అభిప్రాయం. ఇలాంటి వ్యసనమున్న భార్యలకేమో కాని, వారిని భరించే భర్తలు మాత్రం ఎప్పుడో ఒకసారి మెంటల్ హాస్పిటల్‌కు రాక తప్పకపోవచ్చు. ఇలాంటి ఇబ్బందులు రాకుండా, ఆశ్రీమతులకు ఏదో విధంగా నచ్చచెప్పి సైకియాట్రిస్ట్ దగ్గరకు తీసుకెళ్తే, కొంతలో కొంతైనా వారి షాపింగ్ బిల్లులు తగ్గే అవకాశముంది. ఇటీవలే వచ్చిన సీరోటోనిన్ రీ అప్ టేక్ ఇన్‌హిబిటర్స్ అనే మందులైన ఫ్లూఆక్సిటేస్, ఫ్లూనాక్సమిన్, క్లోమిప్రమిన్ అనే మందులే కాకుండా, కాగ్నిటివ్ బిహేవియర్ థెరపీ, రెస్పాన్స్ ప్రివెంషన్‌లాంటి మానసిక చికిత్సా పద్ధతులు ఈ మానసిక రుగ్మతను తగ్గించేదానికి బాగా దోహదం చేస్తాయి. చివరగా ఒకమాట- కుటుంబ అవసరాలకోసం షాపింగ్ చేయడం తప్పుకాదు. అయితే అనవసరంగా, అతిగా, షాపింగే జీవిత ధ్యేయంగా పెట్టుకోవడం మాత్రం మానసిక ఆరోగ్యానికి, కుటుంబ సంక్షేమానికి అంత మంచిదికాదు.

కాబట్టి శ్రీమతులు తమ కుటుంబ జీవనగతులు, భర్తల మతులు సవ్యంగా ఉంచేందుకు, ఉండేందుకు ప్రయత్నం చేయాలి.



# ఆడవారు-అక్రమ సంబంధాలు



అక్రమ సంబంధాలు పెట్టుకోవడం కేవలం మగవారికే పరిమితమా! ఆడవారు ఈ విషయంలో అంత వెనుకబడ్డారా! అని ఈ మధ్య ఒకాయన నన్నడిగాడు. గతంలో మన లోక్‌సభలో ఇలాంటి విషయంపైనే ఆసక్తికరమైన చర్చ ఒకటి జరిగింది. మన సమాజంలో ఇటీవల మగవారు వివాహేతర సంబంధాలు పెట్టుకోవడం చాలా ఎక్కువైందని, దీనివలన భార్యలకు, కుటుంబాలకు చాలా అన్యాయం జరిగిపోతోందని ఒక మహిళా సభ్యురాలు లోక్‌సభ దృష్టికి తీసుకొచ్చారు. వెంటనే ఒక మగ సభ్యుడు లేచి ఇది మగవారిపైన వేసే చాలా అన్యాయమైన నింద. లెక్క ప్రకారం తోటి సభ్యురాలు మాట్లాడింది కరెక్టుకాదు. ఎందుకంటే మగవాడు అక్రమ సంబంధం పెట్టుకునేది అవతల స్త్రీతోనే కదా! అందుచేత దేశంలో ఎందరు మగవారు అక్రమ సంబంధాలు పెట్టుకుంటే, అవతల అంతేమంది ఆడవారు కూడా అక్రమ సంబంధాలు పెట్టుకున్నట్లే కదా అని అనడంతో సభంతా చప్పట్లతో దద్దరిల్లిపోయింది.

లెక్క ప్రకారం అక్రమ సంబంధాల విషయంలో మగవారికి ఎంత పాత్ర ఉందో, ఆడవారికి కూడా అంతే పాత్ర ఉన్నా, మగవారిలాగా ఆడవారు అక్రమ సంబంధాల విషయంలో అంత ఇంట్రెస్ట్ చూపించరు. ఈ విషయంలో మగవారి సైకాలజీకి, ఆడవారి సైకాలజీకి చాలా తేడాలున్నాయి. Man loves for sex where as a woman gives sex for Love అనే సూక్తి చాలా వరకు నిజం. మగవాడు సెక్స్ కోసం ప్రేమిస్తాడు. అదే స్త్రీ అయితే ప్రేమ కోసం, సెక్స్ నిచ్చే దానికి సిద్ధపడుతుంది. మన సమాజంలో మగవారు ఇతర స్త్రీలతో అక్రమ సంబంధాలు కలిగి ఉండడం పెద్ద నేరంగా ఎవరూ పరిగణించరు. అదే ఒక కుటుంబ స్త్రీ వేరే మగవారితో సంబంధం పెట్టుకుంటే అది ఒక ఘోరమైన నేరంగా పరిగణిస్తారు. భార్యకు వేరే స్త్రీతో సంబంధం ఉందని తెల్సినపుడు భార్యాభర్తల మధ్య కలతలు రావచ్చేమోగాని, విడిపోవడమంటూ అంత సులభంగా జరగదు. అదే భార్యకు వేరే వ్యక్తితో సంబంధం ఉందని భర్తకు తెలిస్తే, విడిపోవడమనేది చాలా సందర్భాలలో జరుగుతుంటుంది.

మగవారు సెక్స్‌లో వీలైనంతవరకు వెరైటీ అనుభవించాలని, చాలా మంది స్త్రీలతో సంబంధాలు పెట్టుకుంటారు. కానీ స్త్రీలు తమ స్వభావరీత్యా, స్వతహాగా అక్రమ సంబంధాలకు వ్యతిరేకులు. తీవ్రమైన అశాంతికి, ఇన్‌సెక్యూరిటీకి, మానసిక అపరిపక్వ స్థితికి, లోనైనప్పుడు మాత్రమే కొందరు స్త్రీలు ఇలా అక్రమ సంబంధాల పట్ల ఆసక్తి కనపరుస్తారు. మరో ముఖ్యమైన విషయమేమిటంటే మగవారికి జీవితంలో అమితానందాన్ని ఇచ్చేది లైంగికానుభవం అయితే ఆడవారికి సెక్స్ కంటే మాతృత్వం పొందడం ద్వారానే జీవితానికి ఓ పరిపూర్ణత చేకూరుతుందనేది చాలా మంది స్త్రీల అంతరంగం. స్త్రీల శారీరక నిర్మాణం, అవసరాలు వారి మాతృత్వ ప్రవృత్తికి అనుగుణంగానే మలచబడతాయి. ఈ ప్రవృత్తే వారి సహజ నైజంగా రూపొంది వారి ప్రవర్తనంతటిని తీర్చిదిద్దుతుంది. పురుషుల్లో లాగే స్త్రీలలో సైతం సెక్స్ కోర్కెలు ఉంటాయి. అయితే వారు పెంచబడిన పద్ధతి, కట్టుబాట్లు, సమాజ పద్ధతులు, వారిని సెక్స్ విషయంలో విచ్చలవిడిగా ప్రవర్తించకుండా కట్టిపడేస్తాయి. చాలా మంది

మగవారికి జీవితంలో సెక్స్ ప్రధానమయితే అందుకు విరుద్ధంగా చాలా మంది ఆడవారు సెక్స్‌కంటే, ప్రేమ, ఆప్యాయతలు, మాతృత్వం, పిల్లల పెంపకం, కుటుంబ బాధ్యతలు వీటికే ఎక్కువ ప్రాధాన్యమిస్తారు.

భర్త నుంచి పూర్తి నిరాదరణకు గురయినప్పుడు, తనను తక్కువగా చూస్తూ, అన్ని విధాలా నిర్లక్ష్యానికి గురయినప్పుడు కొందరు స్త్రీలు అసంతృప్తికి లోనై తనకు తెలియకుండానే ఇతర పురుషుల పట్ల ఆసక్తి పెంచుకుంటారు. తనతో ప్రేమగా, ఆప్యాయంగా మాట్లాడి తన కష్ట సుఖాలు వినే వారి కోసం పరితపిస్తారు. వారికి తమ మనసులో మాత్రం ఆ పర పురుషుడితో లైంగిక సంబంధం పెట్టుకోవాలనే ఉద్దేశం మొదట్లో ఉండకపోవచ్చు. కానీ అవతలి మగవాడు తన సహజ ప్రవృత్తి కారణంగా నిదానంగా కొంత చొరవ తీసుకుని ఆమెను సెక్స్‌తో లోబర్చుకునే ప్రయత్నాలు చేస్తే వీరు సులభంగా లొంగిపోతారు. ముప్పై అయిదు ఏళ్ళు పైబడిన స్త్రీలు తమలో ఆకర్షణ తగ్గిపోతోందని, వయసు మీదకు వచ్చేస్తుందని, బహిష్టులు కూడా తగ్గిపోయి, ఆగిపోయే స్టేజి దగ్గరికి వచ్చి తమ స్త్రీత్వాన్నే కోల్పోతున్నామనుకొని, తాము మరింత యవ్వనంగా కనపడాలని తమకు తెల్సిన బ్యూటీ టిప్పున్నీ పాటిస్తూ, తమ వయసు వారు, చిన్న వారూ తమ అందం-ఆకర్షణల మీద కాంప్లిమెంట్స్ గుప్పిస్తుంటే, తమకు తెలియకుండానే తాము నిదానంగా వారి ఆకర్షణలకు లొంగిపోయి చివరకు లైంగిక సంబంధాలకు లోనవుతారు. మీరు కట్టుకున్న చీరకున్న అదృష్టం నాకు లేదు. ఆ శరీరాన్ని చుట్టుకున్నందుకు ఆ చీరకింత గర్వం, మీ వల్ల ఆ చీరెకు అంత అందమొచ్చిందే తప్ప, చీరెవల్ల మీకు మాత్రం కాదు. నేనే ఆ చీరనైతే ఎంత బాగుండు, మనం వినే పాటల్లో స్త్రీలను పొగిడే ఎన్నో మత్తుమందులాంటి మాటలున్నాయి. మెంటల్ ఇమ్మెచ్యూరిటీ ఉన్న స్త్రీలు, హిస్టీరికల్ మనస్తత్వమున్న స్త్రీలు ఇలాంటి పొగడ్తలకు లొంగిపోతారే తప్ప సరియైన వ్యక్తిత్వమున్న వారెవరు అంత సులభంగా ఇలాంటి వాటికి లోపడరు.

ఇటీవల సమాజంలో వచ్చిన మార్పుల వల్ల స్త్రీల దృక్పథంలో కూడా కొంత మార్పు వచ్చింది. ఉద్యోగాలు చేసే స్త్రీల సంఖ్య పెరగడం వల్ల వారికి ఎన్నో విషయాలు తెల్సిరావడం, అవకాశాలు కల్సిరావడం వారి ఉద్యోగ నిర్వహణలో ఒక్కోసారి వారికిష్టం ఉన్నా లేకున్నా ఇతరులతో అక్రమ సంబంధాలు

పెట్టుకోవడం జరుగుతుంటుంది. సెక్స్ పరిజ్ఞానం కూడా స్త్రీలలో ఇటీవల చాలా ఎక్కువగా పెరిగింది. సెక్స్ విజ్ఞానాన్నిచ్చే పత్రికలపై నిర్వహించిన సర్వేలో ఆ పత్రికల పాఠకుల్లో 50 శాతం మంది మహిళలే ఉన్నారన్న విషయం మనకు ఆశ్చర్యం కల్గించవచ్చు. పత్రికల్లో వచ్చే సెక్స్ శీర్షికలను మగవారికంటే ఆడవారే ఎక్కువగా చదువుతున్నారన్నది కూడా కొన్ని సర్వేలలో వెల్లడయింది. ఒక దశాబ్దం క్రిందట సెక్స్ సినిమాలు వస్తే కేవలం పురుషులే చూసేవారు. కాని నగరాలలో ఎందరో స్త్రీలు తమ భర్తలతో జంటలుగా సెక్స్ సినిమాలకు రావడం ఇటీవల వచ్చిన పరిణామం. టివిలు, విసిఆర్‌లు వచ్చిన తర్వాత తమ పడగ్గదిలో బ్లూ ఫిలిమ్‌లు చూసి సెక్స్‌లో పాల్గొనే జంటల సంఖ్య ఇటీవల విపరీతంగా పెరుగుతున్నది. అంతేకాకుండా తమ సెక్స్ సమస్యలను డాక్టర్లతో చెప్పేందుకు గతంలో స్త్రీలు ముందుకు వచ్చే వారు కాదు. ఇపుడు తమ సమస్యలనే కాకుండా, తమ భర్తల సెక్స్ సమస్యల గురించి డాక్టర్ల దగ్గరకొచ్చే స్త్రీల సంఖ్య కూడా అనూహ్యంగా పెరిగింది. పురుషులతో సమాన హక్కులు, ఫెమినిజం, ఇలాంటి ఇటీవలి పరిణామాల వల్ల కూడా కొందరు స్త్రీలు పురుషుల్లాగే తాము కూడా సెక్స్‌లో విచ్చలవిడితనాన్ని కోరుకుంటున్నారు.

స్త్రీ పురుషుల వివాహ బంధమన్నది కేవలం సమాజం కోసమో, చట్టం కోసమో మాత్రమే కాదు. అన్నిటికంటే మించి అది భార్యాభర్తల ప్రేమానుబంధం. ఒకరి అవసరాలు, బాధ్యతలు మరొకరు తీర్చడానికి, వారు ఒకరినొకరు సమర్థించుకుంటారు. ఆడయినా, మగయినా అక్రమ సంబంధాలు పెట్టుకోవడమంటే తమపై ఎదుటివారికున్న నమ్మకాన్ని వమ్ము చేసి, పరస్పర విశ్వాసంపై ఆధారపడిన అనుబంధాన్ని తుంచుకోవడంగానే భార్యా భర్తలు పరిగణిస్తే, ఆ దాంపత్యం బీటలు వారకుండా పదికాలాల పాటు పచ్చగా ఉంటుంది. సెక్సనేది ఆనందం కోసమే కాదు, ఆరోగ్యం కోసం, సమాజ శ్రేయస్సుకు భంగం కల్గించనిదై ఉండాలి, ఎవరికైనా సెక్సనేది జీవితంలో ఒక భాగమే తప్ప, జీవితమే సెక్సమయం కాకూడదు.



# 'నవ్వినా.... ఏడ్చినా కన్నీళ్లే వస్తాయి'



'నవ్వినా.... ఏడ్చినా కన్నీళ్లే వస్తాయి' అని మహాకవి ఆత్రేయ అన్నట్టుగా జీవితంలో బాధ కల్గినా.. సంతోషం కల్గినా మనసు ఒత్తిడికి లోనవుతుంది. ప్రస్తుత స్పీడ్ ప్రపంచంలో ఎదురయ్యే మానసిక సమస్యల్లో 'స్ట్రెస్' ముఖ్యమైనది. జీవితంలో సమస్యలు లేని, సమస్యలు రాని మనిషంటూ వుండడు. సమస్యలు మనిషికి ఒత్తిడి కల్గిస్తాయి. చిన్న అంశాలు స్వల్పంగా మానసిక ఒత్తిడి కల్గిస్తే, పెద్ద పెద్ద సమస్యలు తట్టుకోలేనంతగా ఒత్తిడి కలిగిస్తాయి.

మానసిక ఒత్తిడికి మూలం ఆందోళన చెందడం. ఆందోళన చెందే ప్రతిసారి మనం ఒత్తిడికి గురవుతూనే వుంటాము. గడువు దాటిపోతున్నాక కరెంట్ బిల్లు చెల్లించలేకపోయినా లేదా అప్పు తీర్చలేక పోయినా మానసిక ఒత్తిడికి గురవుతాం.

ఒక్కమాటలో చెప్పాలంటే మన జీవితంలో కలిగే ప్రతిమార్పు మనకు మానసిక ఒత్తిడి కలిగిస్తుంది. ఆ మార్పు మంచి కావచ్చు.... చెడు కావచ్చు, రెండు రకాలు కూడా ఒత్తిడి కలిగిస్తాయి. ఒక్కొక్కసారి బహిర్గతంగా కనిపించకుండా కొన్ని అంశాలు ఒత్తిడి కలిగిస్తాయి. కొందరికి ఇతరత్రా ఎటువంటి సమస్యలు వుండవు. కానీ రోజుకు 16 గంటలు పనిచేస్తుంటారు. శరీరానికి తగిన విశ్రాంతి ఇవ్వకుండా పనిచేయడం వల్ల పనిలో కోల్పోయిన శక్తిని సమీకరించుకోవడానికి మెదడుకు సమయం చాలకుండా పోతుంది. తక్కువ సమయంలోనే శరీరం కోల్పోయిన శక్తిని సమకూర్చడంలో మెదడు విపరీతంగా ఒత్తిడికి గురవుతుంది. కొంతమంది అనవసరంగా దేశ రాజకీయాలు, ఆఫీసులో రాజకీయాల గురించి వాగ్వివాదాలు చేస్తుంటారు. ఇటువంటి వాదనలు కూడా మానసిక ఒత్తిడిని కల్గిస్తాయి. జలుబు, చేతులకు, కాళ్లకు దెబ్బలు తగలడం, వాతావరణంలో వచ్చే మార్పు వంటి అంశాలు కూడా ఒత్తిడికి గురిచేస్తాయి. డబ్బువరంగా,

కుటుంబపరంగా మాకు ఎటువంటి సమస్యలు లేవని చెప్పేవారు కూడా పైన తెలిపినటువంటి కారణాల వల్ల మానసిక ఒత్తిడికి గురవుతుంటారు.

మెదడులోని 'సిరో టోనిన్ నార్ ఎడ్రినలిన్ డోపమిన్' అనే రసాయనాలు సమాచార వాహకాలుగా పనిచేస్తాయి. ఒత్తిడికి గురైనప్పుడు ఈ రసాయనాల పనివిధానంలో మార్పు ప్రారంభమవుతుంది. సీరో టోనిన్ మనం నిద్రపోవడంలో, శరీరం సవ్యంగా పనిచేయడానికి అవసరమైన ఉష్ణోగ్రత సమతుల్యం కాపాడటం, ఒత్తిడిని తట్టుకోవడానికి అవసరమైన హార్మోన్ తయారుచేయడంలో కీలకపాత్ర వహిస్తుంది. ఒత్తిడి కారణంగా సీరోటోనిన్ పనివిధానంలో మార్పు వస్తే నిద్రపట్టకుండా పోతుంది. నార్ ఎడ్రినలిన్ శరీరంలోని భాగాలకు రక్త సరఫరా, గుండె చప్పుడు వంటి కీలకమైన పనులు జరగడంలో తోడ్పడుతుంది. ఈ రసాయనిక వాహకాల పనివిధానంలో మార్పులు రావడం వల్ల రక్తపోటు, గుండె జబ్బువంటి అనేక సమస్యలు ఉత్పన్నమవుతాయి. మెదడులో తగినంత నార్ ఎడ్రినలిన్ లేకపోతే మనిషి డల్‌గా, నిస్సారంగా, బద్ధకంగా తయారయి ఏ పనిచేయలేని నిస్సహాయ స్థితిలోకి వెళ్లిపోతాడు.

మన మెదడులో నొప్పిని తగ్గించే 'ఎండార్ఫిన్స్' అనే ప్రత్యేక రసాయనిక పదార్థాలు తయారవుతాయి. ఈ ఎండార్ఫిన్స్ ఎక్కువ మోతాదులో వున్నప్పుడు బాధను, నొప్పిని బాగా తట్టుకోగల శక్తి మనకు ఉంటుంది. అవి తక్కువగా వుంటే చిన్న నొప్పిని కూడా మనం తట్టుకోలేక గిలగిల లాడిపోతాము. 'ఎండార్ఫిన్స్' తయారయే ప్రాంతంలోనే మెదడులో డోపమిన్ కూడా తయారవుతుంది. స్ట్రెస్ వల్ల డోపమిన్ ఉత్పత్తి తగ్గడంతో పాటు ఎండార్ఫిన్స్ ఉత్పత్తి కూడా తగ్గిపోయి మనిషి నొప్పికి ఓర్చుకోలేక ఎక్కువ బాధపడే అవకాశం వుంటుంది. మనల్ని ఆనందంగా, సంతోషంగా ఉండేట్లు చూసే మెదడులోని 'ప్లెజర్ సెంటర్'ను కూడా డోపమిన్ కంట్రోల్ చేస్తుంది. స్ట్రెస్ వల్ల డోపమిన్ నిస్తేజమయినపుడు, ప్లెజర్ సెంటర్‌కూడా డల్ అయి, మనకు సహజంగా ఆనందం కల్గించే విషయాలకు కూడా స్పందించలేక, మనసులో సంతోషమనేదే లేకుండా పోతుంది.

ఈ విధంగా 'స్ట్రెస్' లోడ్ ఎక్కువైతే అది ముందుచెప్పిన మెదడులోని మూడు, రసాయనిక వాహకాలను దెబ్బతీసి మనిషిని పలురకాల బాధలకు గురిచేస్తుంది. నిద్ర పట్టక పోవడం, పిచ్చిపిచ్చి కలలు రావడం, ఒంట్లో నిస్సత్తువ, ఏ పనిమీద శ్రద్ధ లేకపోవడం, శరీరంలో నొప్పులు, నడుము, తల, మెడనొప్పులు, కళ్లు లాగడం, జీవితంలో థ్రిల్ లేక డిప్రెషన్ కు లోనయి ఏడుపు రావడం, చనిపోవాలనిపించడం కూడా జరుగుతుంది. ఏదో తెలియని భయం, ఆందోళన, ఉన్నట్టుండి గాబరా వచ్చి చనిపోతానేమోననే 'పలానిక్ ఎటాక్స్' లాంటివి రావడం కూడా సంభవిస్తాయి. స్టమక్ అప్‌సెట్ అయి మాటి మాటికీ మూత్రానికి వెళ్లడం, విరేచనాలు కావడం కూడా జరుగుతుంది. ఈ స్ట్రెస్‌లోంచి బయటపడే మార్గం తెలియక కొందరు మద్యానికి, మత్తుమందులకు, స్మోకింగ్‌కు కూడా అలవాటు పడి లేనిపోని కొత్త సమస్యలు కొని తెచ్చుకుంటారు.

మనలో ఇంత స్ట్రెస్ రావడానికి మూలకారణం మన చుట్టూ వున్న సమాజ పరిస్థితులు, మనం పెంచబడిన పద్ధతి. మన జనాభాలో కనీసం 10 శాతం మంది ఎప్పుడూ ఓవర్ స్ట్రెస్‌తో బాధపడుతున్న వారే! కొందరు సమస్యలొచ్చినప్పుడే కాకుండా సంతోషం కల్గినప్పుడు కూడా స్ట్రెస్‌కు లోనవుతారు. బ్యాంక్‌లో పనిచేసే క్లర్క్‌కు మేనేజర్‌గా ప్రమోషన్ వచ్చిందంటే అది కొందరికి సంతోషం కల్గ చేసినా, మరికొందరికి పెరిగిన బరువు బాధ్యతల వల్ల విపరీతమైన 'స్ట్రెస్'కు కూడా గురిచేస్తుంది.

ఎవరూ ఎలిమినేట్ చేయలేరేమోగాని, ఉన్న స్ట్రెస్‌ను తగ్గించుకునేందుకు మాత్రం చాలా మార్గాలున్నాయి. చిన్నదానికి పెద్ద దానికి అతిగా స్పందించకుండా ఎవరికి వారు కంట్రోల్ చేసుకోవాలి. ముఖ్యమైన విషయాలకే ప్రాధాన్యత ఇచ్చి, వరుస క్రమంలో పరిష్కరించుకోవాలి. వీలైతే మన దినచర్యను కూడా పరిస్థితుల కనుగుణంగా మార్చుకోవాలి. ఒక్కోసారి మన లైఫ్‌స్టైల్‌ను కూడా మార్చుకోవాల్సి రావచ్చు. మనసును ఒత్తిడి నుంచి తగ్గించేందుకు మెడిటేషన్, ఆసనాలు, రిలాక్సేషన్‌లాంటి ఎక్సర్‌సైజులు, ప్రార్థన చేసుకోవడం, ఇష్టమైన పనులు చేయడం, సంగీతం, పాటలు వినడం, స్నేహితులతో గడపడం లాంటి ఎన్నో మార్గాల ద్వారా

ఎప్పటికప్పుడు స్ట్రెస్‌ను తగ్గించుకునే ప్రయత్నం చేయాలి. అవసరమైతే మానసిక వైద్యుల సలహా తీసుకోవడం మంచిది.

## మానసిక ఒత్తిడి తెలిపే స్కేల్

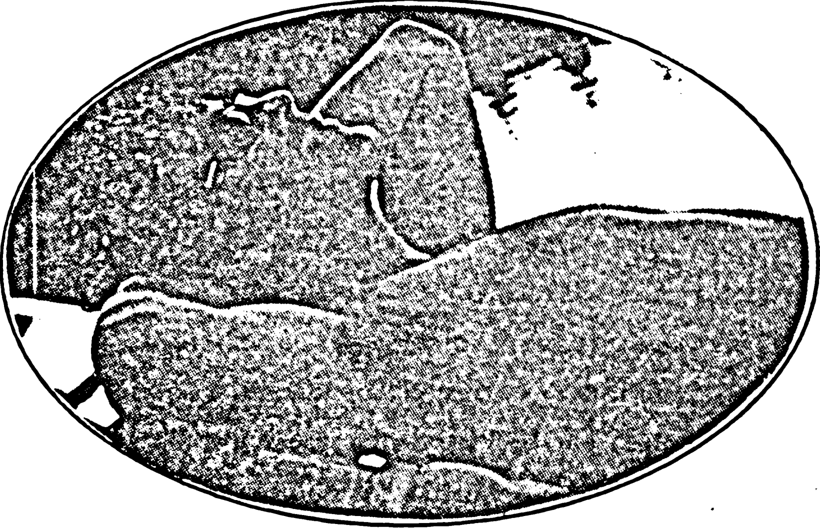
నిత్య జీవితంలో రాంగ్ రూట్‌లో వాహనం నడిపి పోలీసులకు పట్టుబడటం మొదలుకొని చివరకు జీవిత భాగస్వామి చనిపోవడం వరకు అనేక సందర్భాలలో మానసిక ఒత్తిడికి గురవుతాం. ఏ సమయంలో ఎంత మానసిక ఒత్తిడికి గురవుతామో, థామస్ హోమ్స్, రిచర్డ్ రాహే అనే మానసిక శాస్త్రవేత్తలు, 'సోషియల్ రీ ఎడ్జస్ట్‌మెంట్ రేటింగ్ స్కేల్, అనే ఒక పట్టికను రూపొందించారు. ఈ పట్టిక ప్రకారం ఒక సంవత్సరంలో మనకు జరిగిన అనేక ఒత్తిడి కల్గించే విషయాల స్కోర్‌ను మొత్తం కలిపితే ఆ స్కోరు 250 పాయింట్లకు పైన వచ్చిందంటే ఎంతటి మానసిక స్థైర్యం గలవారైనా అనారోగ్యానికి గురవుతారు. మానసికంగా బలహీనులయితే 150 పాయింట్ల స్కోరుకే బాగా ఒత్తిడికి గురై త్వరగా అనారోగ్యానికి గురవుతారు. తీవ్రమైన స్ట్రెస్‌కు గురయినవారు ఇవాళ కాకపోతే రేపైనా బ్రేక్ డౌన్ అయిపోతారు. ఎవరు ఎంత త్వరగా బ్రేక్ డౌన్ అవుతారన్నది వారి వారసత్వ లక్షణాలను బట్టి, పెంచబడిన పద్ధతిని బట్టి వుంటుంది. ఈ క్రింది పట్టికను బట్టి గడచిన 12 నెలల కాలంలో తమకు జరిగిన సంఘటనలను బట్టి ఎవరు ఏమేరకు ఒత్తిడికి గురయ్యారో తెల్పుకోవచ్చు.

| ఒత్తిడి కలిగించే విషయం | పాయింట్లు |
|---|---|
| *భార్య లేదా భర్త చనిపోతే* | *100* |
| *విడాకులు* | *60* |
| *జైలుశిక్ష పడితే* | *60* |
| *కుటుంబ సభ్యులు చనిపోతే* | *60* |
| *తీవ్రమైన జబ్బు వచ్చినా, గాయపడినా* | *45* |
| *వివాహం* | *45* |
| *వైవాహిక జీవితంలో విభేధాలు* | *40* |

| | |
|---|---|
| రిటైర్‌మెంట్ | 40 |
| దగ్గరి కుటుంబ సభ్యుల అనారోగ్యం | 40 |
| వారానికి 40 గంటలకు పైగా పనిభారం వుంటే | 35 |
| గర్భధారణ | 35 |
| లైంగిక సమస్యలు | 35 |
| చేసే ఉద్యోగంలో మార్పు | |
| ఆర్థిక పరిస్థితిలో మార్పు | 35 |
| ఆత్మీయ స్నేహితుని మరణం | 30 |
| జీవిత భాగస్వామితో నిరంతరం గొడవలు | 30 |
| ఆస్తి తనఖా పెట్టడం | 25 |
| రోజుకు 6 గంటలకంటే నిద్ర తగ్గితే | 25 |
| వృత్తి, ఉద్యోగాలలో బాధ్యతలు మారడం | 25 |
| అత్తమామలతో, పిల్లలతో గొడవలు | 25 |
| జీవితంలో చాలా గొప్ప విషయం | |
| సాధించినప్పుడు | 25 |
| భార్య, భర్త ఉద్యోగం మానేస్తే | 20 |
| నివసించే వాతావరణంలో మార్పులు | |
| రావడం, కొత్త రూంమేట్ | 20 |
| కొత్త ఇంటికి వెళ్లడం | 15 |
| సోషియల్ యాక్టివిటీస్‌లో మార్పులు | 15 |
| అప్పు తీసుకోవడం | 10 |
| కుటుంబ సభ్యుల కలయికలు తగ్గిపోవడం | 10 |
| సెలవులు | 10 |
| కొద్దిపాటిగా చట్టాన్ని అతిక్రమించడం | 10 |



# మానసిక స్థైర్యాన్ని పెంపొందించుకోవడం ఎలా?



ప్రతి వ్యక్తి తాను అందంగా, ఆకర్షణీయంగా నల్గురిలో కనబడాలనుకుంటాడు. తన డ్రెస్, హెయిర్ స్టయిల్‌తో పాటు ముఖం అందంగా కనబడటానికి క్రీమ్స్, పౌడర్లు ఉపయోగిస్తాడు. శరీరాన్ని అందంగా ఉంచేందుకు ఎలాంటి శ్రద్ధ తీసుకుంటామో, మన ఆలోచనలను, ప్రవర్తనను నియంత్రించే మెదడును సమర్థవంతంగా పనిచేయించడానికి కూడా ప్రతివారు కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ఒక మనిషి తెలివితేటలు, సామర్థ్యం ఆ వ్యక్తి అవసర సమయాలలో తీసుకుని నిర్ణయాలను బట్టి అర్థం చేసుకోవచ్చు. మానసికంగా సంపూర్ణ ఆరోగ్యంలో వున్నవారు మాత్రమే సమర్థవంతమైన నిర్ణయాలు చేయగలుగుతారు.

నిత్య జీవితంలో సమస్యలు ఎదురైనప్పుడు తీవ్రమైన మానసిక సంక్షోభ చెలరేగుతుంది. అయితే కొంతమంది సంక్షోభాన్ని తట్టుకోలేక జుట్టు పీక్కోవడం,

తలను గోడకు వేసి బాదుకోవడం వంటి చేష్టలతో తమను తాము శిక్షించుకోవడం, రాత్రులందు నిద్రలేకుండా అశాంతితో గడుపుతూ ఆత్రంగా ఇబ్బందులు పడుతుంటారు. ఈ విధంగా వ్యవహరించడానికి ఆ వ్యక్తికి లోలోపల వున్న మానసిక అనారోగ్యమే అందుకు కారణం. ఇదే సమయంలో కొందరు ఎంతటి సమస్యనైనా తేలికగా పరిష్కరించుకోగలుగుతారు. వారి మానసిక ఆరోగ్యమే అందుకు కారణం!

మన మెదడులో అపారమైన శక్తి వుంటుంది. ఆ శక్తిని ఒక పద్ధతి ప్రకారం ఉపయోగించుకోవడాన్ని ప్రతి ఒక్కరూ అలవర్చుకోవాలి. మెదడు సామర్థ్యాన్ని ముఖ్యమైన పనులకు మాత్రమే ఉపయోగించుకోవాలి. ఏదైనా పనిమీద తెల్లవారు ఝామున నాల్గుగంటలకు నిద్ర లేవవలసి ఉంటే....అనుకున్న ప్రకారం తెల్లవారు ఝామున మెలకువ వస్తుందా...రాదా......అని కొందరు అనవసరంగా టెన్షన్ పడుతూ మెదడు సామర్థ్యాన్ని వృథా చేస్తుంటారు. వాస్తవానికి అంతగా టెన్షన్ పడవలసిన పనిలేదు. జస్ట్...అలా అలారం పెట్టుకుంటే సరిపోతుంది. అదేవిధంగా కొందరు గృహిణులు పిల్లల్ని స్కూలుకి టైం ప్రకారం పంపడం మొదలుకొని...వంట చేయడం వరకు అనవసరంగా హైరానా పడుతుంటారు. అందువల్ల ప్రతివ్యక్తి తమ మెదడు శక్తిని సక్రమంగా ఉపయోగించుకుంటున్నామా? వృథా చేస్తున్నామా? అనే విషయాన్ని గమనించాలి.

మానసిక సామర్థ్యాన్ని అభివృద్ధి పరచుకోవాలనుకునేవారు పరిణతి చెందిన వారి మాదిరిగా వ్యవహరించాలే కాని చిన్న పిల్లల మాదిరిగా వ్యవహరించ కూడదు. కొందరు ఎటువంటి ప్రయత్నం చేయకుండానే "అబ్బే...ఈ పని నా వల్ల కాదు" అంటూ తమ సామర్థ్యాన్ని తాము తక్కువగా చేసి చెప్పుకుంటుంటారు. కొంతమందికి కొంచెం నీరసంగా వున్నా లేదా తలనొప్పిగా వున్నా ఒంట్లో బాగా లేదని...అనారోగ్యంగా వుందంటూ కనిపించిన ప్రతివారికి చెబుతుంటారు. నిజానికి ఇటువంటి సమస్యలు అనారోగ్యం జాబితాలోకి రావు. కానీ అలా పదే పదే చెప్పి దాంతో చిన్న చిన్న కారణాలకు కూడా పనిచేయకుండా విశ్రాంతి తీసుకోవడం, చిన్న చిన్న సమస్యలకు కూడా తట్టుకోలేక బెంబేలెత్తడం చేస్తుంటారు.

కొంతమంది యువకులకు వ్యాపారం చేయడం ద్వారా స్వతంత్రంగా జీవించాలని మనసులో వుంటుంది. ఆమేరకు వారికి అవసరమైన సామర్థ్యం వుంటుంది. కానీ వ్యాపారం చేయడం చాలా రిస్క్‌తో కూడిన వ్యవహారం.. ఎందుకొచ్చిన శ్రమ అనే ఉద్దేశంతో ఏదో ఒక ఉద్యోగంలో చేరిపోతారు. మనసులో మాత్రం వ్యాపారం చేస్తేనే బాగుంటుందేమో అనే భావన వున్నప్పటికీ కేవలం కష్టపడటం, రిస్క్ తీసుకోవడం ఇష్టం లేక అలా చేస్తుంటారు. నిజానికి కొంచెం కష్టంగా అనిపించినా మనసుకు నచ్చిన పని నిర్వహించడం మంచిది.

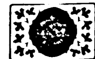
సహజంగా ఒక కీలకమైన నిర్ణయం తీసుకునే సమయంలో టెన్షన్ వుంటుంది. అందువల్ల 'నిర్ణయం' తీసుకోకుండా తప్పించుకోవాలని ప్రయత్నించడం సబబు కాదు. 'నిర్ణయం' తీసుకోవడాన్ని తాత్కాలికంగా తప్పించుకోవడం వల్ల ఒకటి రెండు సందర్భాలలో ప్రయోజనం కన్పించినా ఎక్కువ సమయాలలో మాత్రం నష్టమే కలుగుతుంది. ఏదైనా ఒక నిర్ణయం తీసుకునే సమయంలో ... నిర్ణయం తీసుకోవడం అవసరమా? కాదా? ఇతర కారణాలను పరిశీలించాలి. అలా చేయడం వల్ల ఆ నిర్ణయం వల్ల కలిగే లాభనష్టాలపై ఒక అవగాహన కలుగుతుంది.

కొన్ని సమయాలలో ఎన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకున్నప్పటికీ 'తప్పుడు నిర్ణయాలు' తీసుకోవడం జరుగుతుంది. తప్పులు జరగడం సహజం. 'ప్రతి అపజయం విజయానికో మెట్టు'గా మారినట్టుగానే పొరపాటు నిర్ణయాల నుంచే మేలైన నిర్ణయాలు వస్తాయి. అందువల్ల తప్పుడు నిర్ణయాల గురించి అదేపనిగా బాధ పడనవసరం లేదు. ఉద్దేశపూర్వకంగా తప్పులు జరిగినప్పుడు మాత్రమే బాధపడాలి. అంతా సవ్యంగా జరిగినప్పుడు నిర్ణయాలు చేయడంలో గొప్పతనం ఏమీ వుండదు.

కొంతమంది తప్పు, జరిగిన తర్వాత కాకుండా అసలు నిర్ణయం తీసుకోవడానికి ముందే తప్పు, జరుగుతుందేమోనని భయపడుతుంటారు. ఇలా భయపడటం వల్ల మెదడుపై తీవ్రమైన ప్రభావం చూపుతుంది. పర్యవసానంగా నిస్సత్తువగా వుండటం, పనిపై ఏకాగ్రత చూపలేకపోవడం, నిద్రలేమి వంటి

సమస్యలు తలెత్తుతాయి. శారీరకంగా రక్తపోటు, కేన్సర్, గుండె సంబంధమైన సమస్యలు కూడా ఉత్పన్నం కావచ్చు.

ప్రతి మనిషి తమ జీవిత లక్ష్యాన్ని మనసులో గుర్తుంచుకోవాలి. కొన్ని సమస్యల విషయంలో శారీరకంగా అలసట చెందే అవకాశం వుంటుంది. అటువంటి సమయంలో నిద్రపోవడం ద్వారా శరీరానికి విశ్రాంతి ఇవ్వాలి. నిద్రపోయే సమయంలో శరీరం విశ్రాంతి తీసుకుంటున్నా 'సబ్‌కాన్షియస్ మైండ్' మాత్రం ఆ సమస్యపై ఆలోచన చేస్తూనే వుంటుంది. అందువల్ల నిద్ర లేచిన తర్వాత సమస్యను సులభంగా పరిష్కరించుకునే వీలు కలుగుతుంది. శారీరకంగా మన శక్తికి మించిన బరువులు మోయవలసి వచ్చినప్పుడు ఇతరుల సహాయం తీసుకున్నట్టుగా మెదడు శక్తికి మించి కొన్ని కీలకమైన అంశాలపై లేదా వృత్తిపరమైన నైపుణ్యానికి సంబంధించిన నిర్ణయాలు తీసుకోవలసి వచ్చినపుడు ఆయా రంగంలోని నిపుణులు, అనుభవజ్ఞులు, శ్రేయోభిలాషుల సలహాలు తీసుకోవడం అవసరం. నిపుణులకు శాస్త్రీయ-అధ్యయనాల కారణంగా, అనుభవజ్ఞులకు స్వీయ అనుభవం ద్వారా ప్రమాదకరమైన అంశాలను సులభంగా గుర్తించి తగిన విధంగా సలహాలు ఇస్తారు. కొన్ని సమయాలలో ఎవరికి వారు తాము ఎటువంటి తప్పులు చేయడం లేదని భావిస్తుంటారు. అందువల్ల ఇతరుల సలహా తీసుకోవాలనే భావన వారిలో కలగదు. అందువల్ల తమకు అంతుబట్టని మానసికమైన సమస్యలు ఎదురైనప్పుడు అంతా సవ్యంగా వుందని భావించకుండా మానసిక వైద్య నిపుణులను సంప్రదించడం మంచిది.



# స్త్రీలలో సెక్స్ కోరికలు పెంచడానికి చికిత్స వుందా?

"డాక్టరు గారు మాకు పెళ్లయి అయిదు సంవత్సరాలవుతోంది. పెళ్లయిన కొత్తలో మా సంసారిక జీవితం బాగానే వుంది... కాని క్రమంగా మా ఆవిడలో సెక్స్ కోరికలు తగ్గిపోవడం ప్రారంభమైంది. ప్రస్తుతం సెక్స్‌పట్ల ఏమాత్రం ఆసక్తి చూపటం లేదు. ఆవిడలో సెక్స్ కోరికలు పెంచడానికి చికిత్స వుందా?" అంటూ వరంగల్ నుంచి యాదగిరి అనే 35 ఏళ్ల వ్యక్తి ఉత్తరం రాశాడు.

నిజానికి ఆరోగ్యవంతమైన మహిళ విషయంలో సెక్స్ కోరికలు పెంచడానికి ప్రత్యేకంగా ఎటువంటి చికిత్స చేయించవలసిన అవసరం లేదు. ఇదే సమయంలో స్త్రీని సెక్స్‌పరంగా ప్రేరేపించడానికి శరీరంలో కొన్ని భాగాలు మాత్రమే బాగా పనిచేస్తాయనే భావన వుంది. ఉదాహరణకి క్లిటోరస్‌ను తాకడం ద్వారా లేదా యోని లోపల వుండేజి-స్పాట్‌కు ఒత్తిడి కలిగించడం వల్ల సెక్స్‌పరంగా స్త్రీకి సంతృప్తి కలగించవచ్చుననే అభిప్రాయం చాలామందిలో వుంది.

వాస్తవానికి స్త్రీలకి క్లిటోరస్, జి-స్పాటే కాకుండా శరీరంలో తల నుంచి కాలి బొటన వేలి వరకు ప్రతిభాగం ద్వారా సెక్స్‌పరంగా ప్రేరేపించవచ్చు. ఇంకా చెప్పాలంటే శరీరాన్ని తాకకపోయినా స్త్రీలు కేవలం మానసిక భావనలతోనే సెక్స్‌పరమైన సంతృప్తి పొందగలుగుతారు. అమెరికాలో ఒక మహిళా సెక్స్ థెరపిస్ట్ ప్రయోగశాలలో 10 మంది మహిళలపై ప్రయోగాలు చేసినప్పుడు ఏడుగురు మహిళలు కేవలం సెక్స్‌పరమైన భావనలు, మాటలకే ఉద్రేకం చెందటంతోపాటు సంతృప్తి చెందడాన్ని ఆమె గుర్తించారు. రతిలో సంతృప్తి పొందినప్పుడు మహిళల రక్తపోటు, గుండె వేగంతోపాటు స్తనాల పరిమాణం పెరగటం వంటి లక్షణాలను భావనలకు, మాటలకు సెక్స్‌పరమైన తృప్తిని పొందిన మహిళల్లోకూడా గుర్తించారు.

అయితే యాదగిరి ఉత్తరంలో రాసినట్టుగా అతని భార్యకే కాకుండా చాలామంది యువతులకు 'సెక్స్' అంటే జటిలమైన అంశంగా ఉంటుంది. దీనికి ప్రధాన కారణం 'సెక్స్' పట్ల వారికి ఆసక్తి లేకపోవటం. ఆసక్తి లేకపోవడానికి

భౌతికమైన కారణాలు కొన్ని కాగా, హార్మోన్ల పరమైన కారణాలు మరికొన్ని, స్త్రీలలో కాని పురుషులలో కాని సెక్స్‌పరమైన కోరికలు కలిగించడంలో 'టెస్టో స్టెరాన్' అనే హార్మోన్ కీలక పాత్ర వహిస్తుంది.

సహజంగా మోనోపాజ్ దశ దాటిన తర్వాత కొంతమంది మహిళలు తమలో సెక్స్ కోరికలు తగ్గిపోయాయని చెబుతుంటారు. సెక్స్ కోరికలు తగ్గడంలో సైకలాజికల్ భావన కొంత కారణమైనప్పటికి హార్మోన్ల ప్రభావం కూడా వుంటుంది. మోనోపాజ్ దశ దాటిన తర్వాత స్త్రీలలో ఈస్ట్రోజన్ (Estrogen) టెస్టోస్టెరాన్ హార్మోన్ల ఉత్పత్తి తగ్గిపోతుంది. మానసిక వైద్య శాస్త్రవేత్తలు తమ అధ్యయనంలో భాగంగా మోనోపాజ్ దశలో వున్న మహిళలకు హార్మోన్లను కొద్దిగా ఎక్కించినప్పుడు వారిలో సెక్స్‌కోరికలు ప్రారంభం కావటాన్ని గుర్తించారు. అయితే ఈ హార్మోన్ల చికిత్స పూర్తిగా వైద్య నిపుణుల పర్యవేక్షణలో మాత్రమే జరగాల్సి వుంటుంది.

అయితే యుక్త వయసులో వున్న అమ్మాయిలలో సెక్స్ కోరిక కలగించ డంలో కూడా టెస్టో స్టెరాన్ హార్మోన్ ప్రభావం వుంటుంది. ఈ హార్మోన్ ఉత్పత్తి ఎక్కువగా వున్న అమ్మాయిలలో సెక్స్ కోరికలు ఎక్కువగా, తక్కువగా ఉత్పత్తి అయ్యే వారిలో తక్కువగా ఉంటాయి. సెక్స్ కోరికలు తక్కువగా వుండటంలో మానసికమైన అంశాల విషయానికి వస్తే..స్ట్రెస్, అవాంఛనీయ సంఘటనలు. మానసిక దురభిప్రాయాలు వంటి పలు అంశాలు కీలక పాత్ర వహిస్తాయి. సమాజంలో వున్న సంప్రదాయాల కారణంగా కొంతమంది 'సెక్స్' అంటే ఏదో పాప కార్యమనే భావన వుంటుంది. కొంతమంది అమ్మాయిలు తమ జననాంగాన్ని ఏదో అసహ్యమైన, శుభ్రత లేని భాగంగా భావిస్తుంటారు. జననాంగాల గురించి మాట్లాడటం కూడా ఇష్టం వుండదు. ఇటువంటివారు సెక్స్ అంటే కూడా అసహజమైన పనిగా భావిస్తుంటారు. అందువల్ల సెక్స్‌పరమైన కోరకలు ఇటువంటి వారిలో చాలా తక్కువగా ఉంటాయి.కౌన్సిలింగ్ ద్వారా ఇటువంటి వారికి చికిత్స చేయవచ్చు.

కొన్ని రకమైన సంఘటనలు బాల్యంలో రేప్‌కి గురికావటం, ఆఫ్రికాలోని కొన్ని దేశాలలో మాదిరిగా పెళ్లికాని అమ్మాయిలకు మత్తు ఇవ్వకుండా సుంతి

చేయటం (క్లిటోరస్ కత్తిరించడం) వంటి పలు సంఘటనల వల్ల అమ్మాయిలు తీవ్రంగా భయపడతారు. ఇటువంటి వారిలో కూడా సెక్స్ కోరికలు వుండవు. కొంతమందిలో సెక్స్‌పరమైన కోరికలు ప్రారంభంలో బాగానే వున్నా కుటుంబంలో ఎదురైన సంఘటనల వల్ల సెక్స్‌కోరిక తగ్గిపోతుంది. ఇంట్లో తగిన సదుపాయాలు లేకపోవడం, శృంగారంలో వుండగా ఇతరులు చూస్తారనే బావన, భర్త మాటలతో హింసించడం వంటి కారణాలు కూడా సెక్స్‌పరమైన కోరికలను తగ్గించివేస్తాయి. సెక్స్‌లో పాల్గొన్నప్పుడు తరచు సంతృప్తి కలగకపోవటం వల్ల కూడా సెక్స్‌పట్ల ఆసక్తి తగ్గిపోతుంది. సెక్స్‌లో సంతృప్తి కలగకపోతే స్త్రీలలో చాలా నిరాశ కలుగుతుంది. అటువంటి నిరాశను భరించడం ఇష్టంలేక అసలు సెక్స్‌పట్లే ఆసక్తి తగ్గించుకొనే అవకాశం వుంటుంది. శృంగారం జరుపుచున్న దంపతులపై పరిశోధనలు జరిపినప్పుడు ఒక గంట వ్యవధిలో పురుషులు 17 సార్లు సంతృప్తి స్థాయికి చేరుకోగా, స్త్రీలు 134 సార్లు సంతృప్తి దశకు చేరడాన్ని గమనించారు. దీనిని బట్టి సెక్స్ విషయంలో సంతృప్తిని ఎక్కువగా కోరుకోవటమే కాకుండా చిన్న చిన్న అంశాలకు కూడా సంతృప్తి చెందుతుందని అర్థం చేసుకోవచ్చు. ముందుగా చెప్పినట్టు తల నుంచి బొటన వ్రేలి వరకు స్త్రీలను సులభంగా కామోద్రేకులను చేయవచ్చు. కాకపోతే ఏ ప్రాంతాన్ని తాకటం ద్వారా ఎక్కువగా సంతృప్తి చెందుతుందనేది గుర్తించాలి. ఈ అంశాన్ని గుర్తించడం విఫలమయ్యే పక్షంలో ఆ స్త్రీతో సరస సంభాషణలు చేస్తూ ఆమేరకు సంతృప్తిని కలిగించే ప్రాంతాలు-చర్యలు తెలుసుకోవడం ద్వారా ఆమెకు అనుకూలంగా ప్రవర్తించాలి.

ఇదే సమయంలో సెక్స్‌కోరికలు అందరిలో ఒకేవిధంగా వుండవు. కొంతమంది మహిళలు శృంగారంలో చాలా తొందరగానే సంతృప్తి చెందుతారు. కొందరు ముద్దులతోనే లేదా స్తనాలను తాకితేనే సంతృప్తిని చెందుతారు. ప్రస్తుత ఆధునిక ప్రపంచంలో సెక్స్‌కు సంబంధించి శారీరకమైన మానసికమైన ఎటువంటి ఇబ్బందులైనా తొలగించే అవకాశం వుంది. అందువల్ల అవసరాన్ని బట్టి తగిన వైద్యులను సంప్రదించడం ద్వారా జీవితాన్ని సుఖమయం చేసుకోవచ్చు.



# నిద్రమాత్రలతో సమస్యలు పరిష్కారం కావు



డాక్టరు గారూ..... నాకు నలభై సంవత్సరాలు. రెండేళ్ళ కిందట సరిగ్గా నిద్ర పట్టకపోతే, ఒక మెడికల్ షాప్ మిత్రుని సలహా మేరకు తొలిసారిగా నిద్రమాత్రలు వేసుకున్నాను. ఒక నెల రోజుల తర్వాత మాత్రలు వేసుకోవడం ఆపివేశాను. తర్వాత వారం రోజుల వ్యవధిలోనే మళ్ళీ వేసుకోవడం ప్రారంభించి క్రమంగా వాటికి అలవాటు పడిపోయాను. నిజానికి నిద్ర మాత్రలు వేసుకోకపోయినా నిద్ర పడుతుంది. అప్పుడప్పుడు పని ఒత్తిడిలో వున్నప్పుడు అసలు మాత్ర గురించి ఆలోచించకుండానే నిద్ర పోతుంటాను.

కానీ మామూలు రోజులలో మాత్రలు వేసుకోవాలనే కోరిక ఉండదు. అయినా మాత్రలు వేసుకోలేక పోతే నిద్ర పట్టదేమోననే భయం. దీంతో మాత్రలు వేసుకుంటున్నాను. ఈ విధంగా నిద్రమాత్రల మీద జీవితాంతం ఆధారపడవలసి వస్తుందేమోనని భయంగా వుంది." అంటూ కాకినాడ నుంచి ఒక నిద్రలేమి వ్యాధిగ్రస్తుడు ఉత్తరం రాశాడు.

ఉత్తరంలో రాసినట్టుగా చాలా మంది అవసరం లేకున్నా... ఒక అలవాటుగా నిద్రమాత్రలు వాడుతుంటారు. ఈ విధంగా నిద్రమాత్రలు వాడటానికి గల కారణాలు పరిశీలిస్తే మానసికమైన అంశాలు కనిపిస్తాయి.

సహజంగా నిద్రపట్టకపోవడం వల్ల నిద్రమాత్రలు వాడుతుంటారు. నిద్రపట్టక పోవడాన్ని వైద్య పరిభాషలో "ఇన్ సోమ్నియా" అంటారు. నిజానికి నిద్ర పట్టక పోవడం వ్యాధి కాదు. శారీరకమైన రుగ్మతలున్నా, మానసికమైన సమస్యలున్నా నిద్రపట్టదు. అంత మాత్రం చేత వెంటనే నిద్రమాత్రలు వేసుకోవలసిన అవసరం లేదు. నిద్ర పట్టకపోవడానికి గల కారణాలు తెలుసుకొని అందుకు తగినట్టుగా చికిత్స చేసే పక్షంలో నిద్రమాత్రలు వాడవలసన అవసరం లేదు. కానీ, పై అంశాలు ఏమీ గమనించకుండా నిద్ర పట్టడం లేదనే కారణంతో మాత్రలు వాడటం సబబు కాదు.

ప్రతి వ్యక్తి మనసులో కొన్ని అపోహలుంటాయి. కొందరు ఆ అపోహలతోనే నిద్ర పోలేమనే భావనతో వుంటారు. "నాకు ఆపరేషన్ జరిగిన నాటి నుంచి....ఆరోగ్యం అంతంత మాత్రంగా వుంటోంది...డాక్టరు దగ్గరకు వెళితే....ఆపరీక్షలూ, ఈ పరీక్షలూ అంటారు. బోలెడు మందులు మింగాల్సి వస్తుంది. కొద్ది సేపు పడుకొంటే అన్నీ సర్దుకొంటాయి" అని చెప్పేవారు కొందరైతే,, " పిల్లలు బయటకు వెలితే క్షేమంగా తిరగి ఎప్పుడొస్తారో, ఒకటే గుండెదడ.... యాంగ్జైటీ" అని అనవసరంగా ఆందోళన చెందేవారు కొందరు. ఇటువంటి వారు నిద్రపోతే సమస్యలన్నీ తొలగిపోతాయనే అపోహతో ఒక నిద్రమాత్ర వేసుకొని పడుకుంటారు. ఈవిధంగా అనవసరంగా మాత్రలు ఉపయోగించడం వల్ల అవసర సమయంలో నిద్రమాత్రలు పనిచేయకుండా పోతాయి.

నిద్రపట్టక పోవడం అనేది చాలా చిన్న సమస్య. నిజానికి ఈ సమస్య అందరిలో కొద్దో గొప్పో తప్పని సరిగా వుంటుంది. ఒక్కోసారి మధ్య రాత్రి మెలకువ రావడం... ఆ తర్వాత నిద్ర పట్టకపోవడం జరుగుతుంది. కేవలం ఇటువంటి కారణాలకి నిద్రమాత్రలు వాడవలసిన అవసరం లేదు. మందులు వాడకుండానే నిద్రపోవడానికి అనేక మార్గాలున్నాయి. తరచూ నిద్ర పట్టని పరిస్థితి లేదా రోజుల తరబడి నిద్రపట్టకుండా వుంటే మాత్రం డాక్టరును సంప్రదించడం అవసరం. 'డాక్టరు దగ్గరకు వెళితే డబ్బు ఖర్చు అవుతుంది... నిద్ర మాత్రలు వేసుకుంటే సరిపోతుందని' భావించకూడదు. ఎందుకంటే డాక్టర్లు అసలు మందులు వాడకుండానే నిద్ర పట్టే మార్గం సూచించే అవకాశం వుంటుంది.

నిద్ర పట్టకపోవడానికి ఎక్కువగా మానసిక సమస్యలే కారణమవుతాయి. కొంత మంది..."ప్రస్తుతస్పీడు ప్రపంచంతో పరుగెత్తడం నావల్ల కావడం లేదు, నా గురించి పట్టించుకునే వారే లేరు... అందరూ వున్నా అనాధలా జీవిస్తున్నా, నాకు ఒంటరిగా వుండాలనిపిస్తుంది.... ఏవో ఆలోచనలు తనను ఇబ్బంది పెడుతున్నాయి." అంటూ పదే పదే చెబుతుంటారు. ఇలాంటి వారికి నిద్రపట్టకపోవచ్చు. ఇటువంటి వారు మానసిక వైద్యులను సంప్రదించడం ద్వారా నిద్ర లేమి నుంచి సులభంగా బయటపడవచ్చు.

కొంత మంది నిద్ర పట్టకపోతే పగలు సరిగా పనిచేయలేమనే భావనతో వుంటారు. పనిలో ఎటువంటి పొరపాటు జరిగినా నిద్రపట్టకపోవడమే కారణంగా భావిస్తుంటారు. ఇటువంటి మానసికమైన భావన వల్ల కూడా కొంతమంది నిద్రమాత్రలు వేసుకోవడానికి అలవాటు పడుతుంటారు. ఇటువంటి వ్యక్తులు నిద్రపోతే అన్ని సమస్యలూ తొలగిపోతాయని భావిస్తుంటారు. కొంతమంది భౌతిక పరమైన వాంఛలతో తీవ్ర అసంతృప్తి వ్యక్తం చేస్తుంటారు. "నాకు కావలసింది నేను పొందలేకపోతున్నాను, నేను దీనిని భరించలేను.... నన్ను ఆదుకోండి, నేను కష్టకాలంలో వున్నప్పుడు నన్ను ఆదుకొనే వాళ్ళే లేరు" అంటూ తరచూ బాధ పడే వ్యక్తులు కూడా నిద్రలేమికి గురయ్యే వీలుంది. ఇటువంటి వారికి మానసికమైన చికిత్స అవసరం.

కొంతమంది మనసులో అనవసరమైన భయాలు వుంటాయి. ఇటువంటి వారు తనను ఎవరో చంపటానికి ప్రయత్నిస్తున్నారని, తనపై అత్యాచారం చేయడానికి ప్రయత్నిస్తున్నారని భయపడుతుంటారు. ఈ భయంతో వాస్తవాన్ని గమనించే స్థితిని కోల్పోతారు.

పైన తెలిపినటువంటి మానసికమైన సమస్యలతో బాధపడే వారికి నిద్ర మాత్రలు వేసుకుంటే తాత్కాలికంగా ఉపశమనం కలుగుతుందే కాని సమస్యకు శాశ్వత పరిష్కారం లభించదు.

ముందుగా చెప్పినట్టు నిద్రలేమికి మానసికమైన కారణాలే ప్రధానం కాబట్టి చికిత్స కూడా మానసిక అంశాలను దృష్టిలో పెట్టుకునే జరగాల్సి ఉంటుంది. నిద్రలేమికి మానసిక అంశాలు కారణం కావడం వల్లే కొన్ని సందర్భాలలో కొంత

మంది పనిఒత్తిడిలో లేదా ముఖ్యమైన పనిపై మనసు కేంద్రీకృతమై వుండటం వల్ల నిద్ర మాత్రలు వేసుకోకపోయినా హాయిగా నిద్రపోతారు.

ఈ అంశాలను దృష్టిలో వుంచుకొని డాక్టరు సలహా లేకుండా నిద్ర మాత్రలు ఉపయోగించే వారు ఎవరికి వారు వాస్తవికంగా ఆలోచించడం ద్వారా నిద్ర మాత్రల వాడకాన్ని నిలిపివేయడం మంచిది.

నిద్ర పట్టక పోవడమనే పలు మానసిక రుగ్మతల్లో ఒక ముఖ్య లక్షణంగా వుంటుంది. యాంక్జైటీ న్యూరోసిస్, డిప్రెషన్, స్కిజోఫ్రీనియాలాంటి మానసిక వ్యాధులతో బాధ పడే వారిలో నిద్రలేమి చాలా ముఖ్యమైన లక్షణం. యాంక్జైటీతో బాధపడే వారు "రేపు ఏమి జరుగుతుందో, ఎప్పుడేమవుతుందోనన్న' ' ఆలోచనలతో వుండటం వల్ల రాత్రంతా నిద్ర పట్టక బాధ పడితే, డిప్రెషన్‌తో బాధ పడేవారు గతంలో జరిగిన దాన్ని గురించి తలచుకొని బాధ పడుతూ నిద్రకు దూరమవుతారు. అలాగే స్కిజోఫ్రనియా, మేనియా లాంటి తీవ్ర మానసిక వ్యాధులకు గురైన వారు, మద్యానికి అలవాటు పడిన వారిలోను నిద్రలేమి ఒక ముఖ్యలక్షణం. ఇలాంటి మానసిక రుగ్మతలతో బాధ పడేవారు కేవలం ఏవో రెండు స్లీపింగ్ పిల్స్ వేసుకున్నంత మాత్రాన వారి సమస్య పరిష్కారం కాదు. ఇలాంటి వారు మానసిక వైద్యుల సలహా తీసుకోవాలి. వారి మానసిక పరిస్థితిని సరిగా అంచనా వేయిచుకోవాలి. మూల సమస్య నిర్ధారణ అయిన తరువాత దానికి తగిన వైద్యం చేయించుకుంటే వారికి కంటి నిండా నిద్ర పట్టడమే కాకుండా వారి మానసిక రుగ్మతలు కూడా పూర్తిగా తగ్గిపోయి, మానసిక ఆరోగ్యవంతు లవుతారు. నిద్రలేమికి నిద్ర మాత్రలు వాడటమొక్కటే పరిష్కారం కాదు. దానివల్ల కొంత కాలానికి అసలు సమస్యల తగ్గకపోగా, చివరకు లేనిపోని కొత్త సమస్యలు వచ్చే అవకాశముంది. అందుచేత నిద్రలేమి సమస్యతో బాధ పడే వారు సొంత వైద్యం మానుకొని వైద్య నిపుణుల సలహా తీసుకుని వారి మార్గదర్శకత్వంలో మందులు వాడటం మంచిది.



# మీరు ఇతరులను ఎందుకు 'హర్ట్' చేస్తారు?



తెలిసో తెలియకో నిజ జీవితంలో ప్రతి వ్యక్తీ ఏదో ఒకసారి ఇతరులను మానసికంగా బాధ పెట్టడమో లేదా తనకు తాను బాధ పడటమో జరుగుతుందని చెబితే అతిశయోక్తి కాదు.

మానసికంగా బాధ పెట్టడాన్నే ఇంగ్లీషులో 'హర్ట్' చేయడం అంటారు. వినడానికీ, చూడటానికీ చాలా చిన్నవిగా కనిపించే అంశాలు కూడా ఒక్కోసారి తీవ్రంగా మానసిక బాధకు గురిచేస్తాయి!

మానసిక బాధల వెనుక ఒక విచిత్రమైన అంశం దాగి వుంటుంది. అదేమిటంటే మనం ఎవర్ని అయితే ఎక్కువగా ఇష్టపడుతుంటామో లేదా ప్రేమిస్తుంటామో వారి కారణంగానే 'హర్ట్' అవుతుంటాం. అయితే హర్ట్ కావటంలో రెండు పార్శ్వాలున్నాయి. ఇతరుల చర్యలు, ప్రవర్తనల వల్ల హర్ట్ కావడం మొదటిది కాగా, ఇతరులను బాధ పెట్టడం ఇష్టం లేక తమను తామే 'హర్ట్' చేసుకోవడం రెండోది. ప్రేమించిన యువతిని వివాహం చేసుకోవడానికి వీలు లేదని తల్లిదండ్రులు పెట్టే అభ్యంతరం కారణంగా హర్ట్ అయ్యేవారు మొదటి పార్శ్వానికి చెందిన వారైతే, తాను కులాంతర వివాహం చేసుకోవడం వల్ల తల్లిదండ్రులు హర్ట్ అవుతారేమోనని.... ప్రేమించిన యువతిని, పెళ్లి చేసుకోకుండా తనలో తాను బాధ పడేవారిని రెండో పార్శ్వానికి ఉదాహరణంగా చెప్పవచ్చు!

ప్రేమ, పెళ్లి ఆస్తుల పంపకాలు వంటి పెద్ద అంశాలే కాకుండా చిన్న చిన్న అంశాలు కూడా మానసిక వ్యథను (హర్ట్) కలిగిస్తాయి. భార్యకు ఇరుగు పొరుగు మహిళలతో కలిసి సినిమాలకి వెళ్లానే కోరిక వుంటుంది. ఆ విధంగా అందరితో కలిసి సినిమాకి బయలుదేరినప్పుడు భర్త అభ్యంతరం పెడితే ఆమె తీవ్రంగా హర్ట్ అవుతుంది. తన మనో భావాలకు ఏ మాత్రం విలువ లేదనే భావనతో తీవ్రమైన వ్యథకు గురవుతుంది. అదే విధంగా కొంతమంది పిల్లలకు తమకు నచ్చిన రంగులలో వస్త్రాలు కొనుగోలు చేయాలని వుంటుంది. కానీ

తల్లిదండ్రులు పిల్లల అభిప్రాయాలకు విలువ ఇవ్వకుండా తమ స్టేటస్‌కు తగిన విధంగా లేదా పిల్లల శరీర ఛాయను బట్టి కొనుగోలు చేస్తుంటారు. ఇటువంటి సమయంలో పిల్లలు నిరుత్సాహం చెందటంతో పాటు తీవ్రంగా హర్ట్ అవుతారు.

కొన్ని సందర్భాలలో మనకు తెలియకుండానే ఇతరులను బాధకు గురి చేస్తుంటాం. కొంత మంది వివాహితులు ఏదైనా కార్యక్రమంలో తమ సమీప బంధువులో, చిన్న నాటి స్నేహితులో కలిసినప్పుడు వెంట వచ్చిన భర్తను మరచి మాట్లాడేస్తుంటారు. అదే విధంగా కొంతమంది మగవారు కూడా స్నేహితులతో కలిసి కార్డ్స్ ఆడుతూనో.... మందు సేవిస్తూనో భార్యలను పట్టించుకోరు. ఈ విధంగా ప్రవర్తించడంలో వారిలో భార్యా లేదా భర్తను బాధ పెట్టాలనే ఉద్దేశ్యం ఉండదు. కేవలం అసంకల్పితంగానే ఇతరులను 'హర్ట్' చేయడం సంభవిస్తుంది.

మరికొన్ని సమయాలలో ఇతరుల పట్ల మనకున్న ప్రేమ వల్ల కూడా హర్ట్ చేస్తుంటాం. ప్రేమ గుడ్డిది అన్న చందంగా సహజంగా ఎవరైనా తాను ప్రేమించే వ్యక్తికి లేదా ఇష్టపడే వారికిఏదో మేలు చేయాలనే భావంలో ఉంటారు. ఎంత సేపటికీ ఎదుటివారికి తాను ప్రయోజనం కలిగిస్తున్నానే భావనతో వుండటం మినహా ఎదుటి వారి భావాలను గమనంలోకి తీసుకోరు. సహజంగా ఇటువంటి సమస్య కుటుంబ సభ్యులు, సన్నిహిత మిత్రుల మధ్య తలెత్తుతుంటుంది. తాను ప్రయోజనం చేకూర్చుతున్నా.... తన మంచితనం గుర్తించడం లేదని ఒకరు బాధ పడితే... తన అభిప్రాయానికి విలువ లేకుండా పోతోందని మరొకరు 'హర్ట్' అవుతారు.

తరచూ హర్ట్ కావటం వల్ల పలు సమస్యలు తలెత్తుతాయి. ముఖ్యంగా భార్యా, భర్త, తల్లిదండ్రులు వంటి సన్నిహితుల చర్యల కారణంగా తరచూ హర్ట్ కావడం వల్ల ఆయా వ్యక్తులు డిప్రెషన్‌కు గురయ్యే అవకాశం వుంటుంది. దీర్ఘకాలం డిప్రెషన్‌కు గురయ్యే పక్షంలో రక్తపోటు, గుండె సంబంధిత వ్యాధులు కూడా వచ్చే ప్రమాదం ఉంటుంది. చిన్న పిల్లలు పదే పదే హర్ట్ అయ్యే పక్షంలో వారిలో సృజనాత్మకత దెబ్బ తింటుంది. పెద్దవారైన తరువాత వ్యక్తిగతంగా వ్యవహరించడం కాకుండా ప్రతి విషయానికీ ఇతరులపై ఆధారపడే వారిగా తయారవుతారు.

ముందుగా చెప్పినట్లుగా సన్నిహితులు ఒకరిని మరొకరు హర్ట్ చేయడం వెనుక ప్రేమ దాగివుంటుంది. కమ్యూనికేషన్ లోపం వల్లే ఇరువురూ బాధ పడతారు. అందువల్ల సన్నిహితుల కారణంగా మనకు బాధ కలిగినప్పుడు మౌనంగా భరించడం కాకుండా పరస్పరం మనసు విప్పి మాట్లాడుకోవాలి. మనసు విప్పి చర్చించుకోవడం ద్వారా ఎన్నో సమస్యలు పరిష్కారమవుతాయి. అంతే కాకుండా తెలిసో.... తెలియకో ఒకసారి జరిగిన పొరపాటు మళ్లీ రాకుండా జాగ్రత్తపడే అవకాశం కలుగుతుంది.

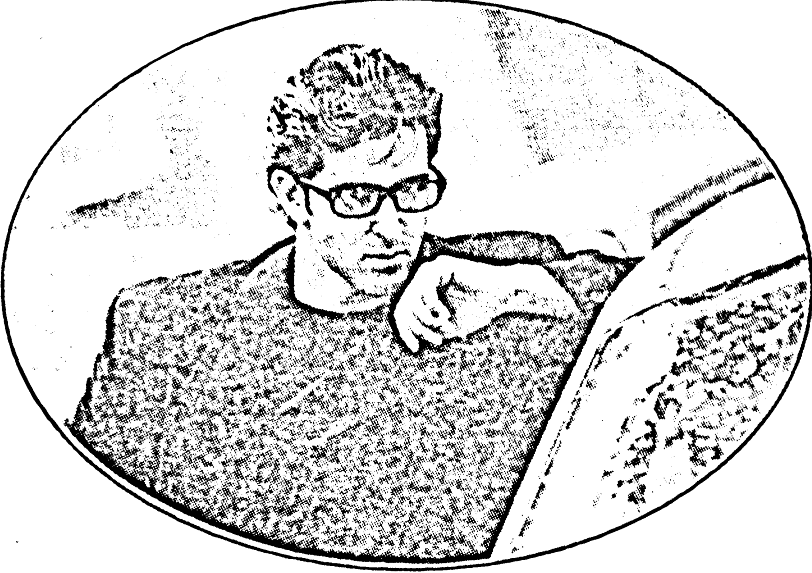
నిజానికి మనం ఇష్టపడే లేదే హర్ట్ అయ్యారని తెలిస్తే మనం కూడా హర్ట్ అవుతాం. అందువల్ల పరస్పరం మాట్లాడుకోవడం వల్ల మనసుకు బాధ పెట్టే అనేక అంశాలను సులభంగా పరిష్కరించుకోవచ్చు. కొన్ని సమయాలలో అశ్రద్ధ, మనవాళ్లే కదా అనే భావన వల్ల కూడా ఇతరులను బాధ పెట్టడం జరుగుతుంది. అందువల్ల ఆ తరహా అశ్రద్ధలకు కూడా తావు లేకుండా మన వ్యక్తిత్వాన్ని తీర్చిదిద్దుకోవాలి.

వీటన్నింటికీ తోడు ఎదుటి వారు రక్త సపంబంధితులైనా, సన్నిహిత మిత్రులైనా వారికీ మనసుంటుందనీ, ఒక వ్యక్తిత్వం ఉంటుందనీ గుర్తుంచుకోవాలి. అలా గుర్తుంచుకోవడం వల్ల మన అభిప్రాయాలను, నిర్ణయాలను ఏక పక్షంగా వారిపై అమలు చేసే అవకాశం వుండదు. ఇదే సమయంలో ఎదుటి వారు తమ నిర్ణయాలతో తమ వ్యక్తిత్వాన్ని హరిస్తున్నారనే నెగిటివ్ తరహా ఆలోచనతో కాకుండా తమకు మేలు చేయడం కోసం ప్రయత్నం చేస్తున్నారనే విధంగా పాజిటివ్‌గా ఆలోచించడం అలవర్చుకోవడం వంటి చర్యలు ద్వారా ఇతరులను మనం హర్ట్ చేయకుండా మనం హర్ట్ కాకుండా జీవించే అవకాశం వుంటుంది.

అయితే మరికొందరు ఉద్దేశ పూర్వకంగా ఇతరులను హర్ట్ చేస్తుంటారు. ఇలా చేయడం ద్వారా వారు ఒకరకమైన మానసిక ఆనందం పొందుతుంటారు. ఈ తరహా వ్యక్తులు మాత్రం మానసిక రోగుల జాబితాలోకి వస్తారు. ఇటువంటివారు మానసిక వైద్యుల సలహాలు తీసుకోవడం ద్వారా వారి వ్యక్తిత్వాన్ని పరిదిద్దుకోవడమే కాకుండా ఇతరులకు ఇబ్బంది కలిగించని వారవుతారు.



# పెళ్ళి చేసుకుంటే 'క్రియేటివిటీ' తగ్గిపోతుందా?



ప్రఖ్యాత శాస్త్రవేత్త, 'భారతరత్న' డాక్టర్ అబుల్ కలామ్ బ్రహ్మచారి. ఆయనకు భారతరత్న అవార్డు ప్రకటించిన సందర్భంగా వివిధ పత్రికలు రాసిన వ్యాసాలలో 'డాక్టర్ కలామ్ తన శాస్త్ర పరిశోధనలకు ఎటువంటి ఆటంకం వుండకూడదనే ఉద్దేశంతో వివాహం చేసుకోకుండా బ్రహ్మచారిగా వుండిపోయారని' ప్రస్తావించాయి. ప్రధాని బిజెపి అగ్రనేత అటల్ బిహారీ వాజ్‌పాయి కూడా బ్రహ్మచారే! ప్రజాసేవ చేయడానికి సంసార జీవితం అడ్డురాకూడదనే భావనతో వివాహం చేసుకోకుండా బ్రహ్మచారిగా వున్నారని ఆయన అభిమానులు, పార్టీ కార్యకర్తలు చెబుతుంటారు. బ్రహ్మచారిగా మిగిలిపోయిన ప్రతి ప్రముఖ వ్యక్తి గురించి ఇంచుమించు ఇటువంటి కథలే చెబుతుంటారు! దీనికి తోడు "వివాహం విద్య నాశయః.........శోభనం సర్వనాశయః" అనే సూక్తులను ప్రస్తావిస్తూ

సృజనాత్మక క్రియేటివ్ రంగాల్లోని వ్యక్తులు వివాహం చేసుకోకుండా వుంటేనే రాణిస్తారని చెబుతుంటారు.

నిజం చెప్పాలంటే పెళ్ళి చేసుకోవడం వల్ల సృజనాత్మకత తగ్గిపోతుందని ఏ శాస్త్రం చెప్పలేదు. అంతేకాకుండా వివాహం కాకుండా రాణించిన వ్యక్తులు కేవలం వేళ్ళపై లెక్క పెట్టకలిగిన సంఖ్యలో మాత్రం వుంటారు. కాని పెళ్ళయి, చక్కటి వైవాహిక జీవితం గడుపుతూ సృజనాత్మక రంగంలో కూడా ప్రఖ్యాతిగాంచినవారు వేలసంఖ్యలో వుండడమే అందుకు నిదర్శనం. ఇంకా చెప్పాలంటే సృజనాత్మక రంగంలో వున్న ప్రముఖులు ఒక్కసారి మాత్రమే కాదు, రెండు, మూడుసార్లు వివాహం చేసుకున్న వారు కూడా వున్నారు. ప్రముఖ రచయిత సాల్మన్ రష్దీ మూడుసార్లు వివాహం చేసుకొన్నాడు. ప్రముఖ జర్నలిస్ట్, రచయిత కుశ్వంత్‌సింగ్ వైవాహిక జీవితం గుడుపుతూనే రచయితగా ప్రసిద్ధిగాంచారు. ఈవిధంగా కొన్ని వందలమంది ప్రముఖులను గురించి పేర్కొనవచ్చు.

కాకపోతే సృజనాత్మకత రంగాలలో పనిచేసే వారికి, జీవిత భాగస్వాములుగా సృజనాత్మకత రంగానికి చెందిన వారు లేదా కనీసం సృజనాత్మకత పట్ల ఆసక్తి వున్న వారు లభించే పక్షంలో ఆయా వ్యక్తులు మరింతగా రాణిస్తారు. అంతేకాకుండా సృజనాత్మక రంగాలలోని వ్యక్తులు తమ జీవిత భాగస్వామి గురించి ఊహించే ఊహలు వేరుగా వుంటాయి. సృజనాత్మక రంగంలో వున్న వ్యక్తుల ఆలోచనా ధోరణులకి, ఇతరుల ఆలోచనా ధోరణులకి తేడా వుంటుంది. అందువల్ల సృజనాత్మకత రంగంలో పని చేసే వారు సాధారణ వ్యక్తులతో కలిసి జీవించడం ఒకోసారి కొంచెం కష్టంగానే వుంటుంది.

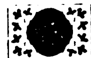
అందువల్ల క్రియేటివ్ రంగంలో పనిచేసేవారు వీలున్నంత వరకు క్రియేటివ్ రంగంలోని వారిని లేదా కనీసం క్రియేటివిటీ పట్ల ఆసక్తివున్న వారిని లైఫ్ పార్టనర్‌గా ఎంపిక చేసుకోవడం మంచిది. అలా కాకుండా పెద్దలమాట కాదనలేక లేదా ఎక్కువ కట్నం లభిస్తుందని సృజనాత్మకత అంటే ఏమిటో తెలియని వారిని పెళ్ళి చేసుకుంటే జీవితమంతా నిరాశ నిస్పృహలతో గడపవలసి వస్తుంది! ఇటువంటి వారికి జీవితం రొటీన్‌గా వుండటమే కాకుండా ఒక దశలో అభిప్రాయ భేదాలతో విడిపోయి జీవించాలని అనుకుంటారు. నిజం చెప్పాలంటే ఆ స్థితికి

రావడానికి ఎవర్ని తప్పు పట్టలేం! పరస్పర విరుద్ధమైన స్వభావాలు కలిగినవారు. వివాహం చేసుకోవడమే ప్రాధమికమైన తప్పుగా చెప్పవచ్చు.

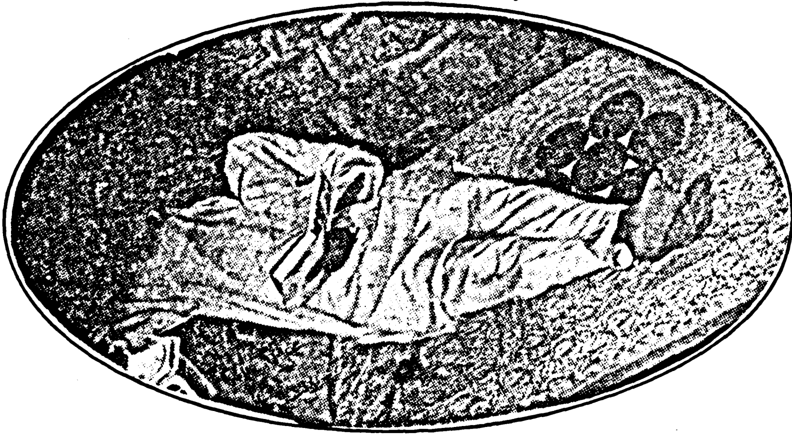
వైవాహిక పరమైన సమస్యలు సృజనాత్మక రంగంలో పనిచేసే వారిపై తీవ్ర ప్రభావాన్ని చూపిస్తాయి. క్రియేటివ్ రంగంలో పనిచేసే వారికి ఇంటి బాధ్యతలు, భార్య కోర్కెలు చాలా చిన్న విషయాలుగా కనిపిస్తాయి. కాని ఇతరులు వాటికి చాలా ప్రాధాన్యత ఇస్తారు. సహజంగా రచయితలు తమ రచనలకు సంబంధించి ముందుగా మనసులో ఆలోచనలు చేస్తారు. ముందుగా ఆలోచనలు చేసే సమయంలో భార్య వచ్చి ఇంటి సమస్యలు ఏకరువు పెడితే అతనిలోని క్రియేటివిటీ దెబ్బతింటుంది. ఇటువంటి సమయంలోనే పెళ్ళెందుకు చేసుకున్నానా! అని వారు పశ్చాత్తాపం చెందుతారు. సహజంగా క్రియేటివ్‌రంగంలో వున్న వారికి శారీరక అవసరం కోసమే సెక్స్ కావాలి. అయితే ఇదే సమయంలో సంసారమైనా, సెక్స్ అయినా లేదా మరో అంశంలో అయినా కొత్తదనం ప్రత్యేకతను ప్రదర్శించడానికి ప్రయత్నిస్తారు.

అయితే జీవిత భాగస్వాములు ఏ మాత్రం సహకరించకపోయినా ప్రపంచ ప్రఖ్యాతి గాంచిన మేధావులు ఎందరో వున్నారు. ప్రముఖ శాస్త్రవేత్త ఐన్‌స్టీన్ భార్య పరమ గయ్యాళి! ఈ విషయాన్ని ఆయనే స్వయంగా చెప్పుకున్నారు.

అందువల్ల సృజనాత్మక రంగంలోని వారు తమకు తగిన జీవిత భాగస్వామి లభించలేదని వ్యధ చెందవలసిన అవసరం లేదు. తనకి, జీవిత భాగస్వామికి ఏ విషయంలో ఎక్కువగా అభిప్రాయ బేధాలు వస్తున్నాయో, సమస్యలు ఎదురవుతున్నాయో గుర్తించాలి. ఆ తర్వాత ప్రయారిటీ ప్రకారం వాటిని పరిష్కరించుకోవడానికి ప్రయత్నించాలి. ఈ సందర్భంగా ఒకరి అభిప్రాయాలను మరొకరు బహిర్గతం చేయడంతో పాటు వాటి గురించి సున్నితంగా వివరించాలి. కారు, సెల్యూలర్ ఫోన్ లేకపోయినా ఫర్వాలేదని, క్రియేటివ్ రంగంలో పని చేయడం వల్ల సమాజంలో లభించే గౌరవం గురించి తెలియచెప్పాలి. ఈ విధంగా తమలోని సృజనాత్మకత దెబ్బతినకుండా, సామాజిక జీవితం దెబ్బతినకుండా జీవితాన్ని కొనసాగించవచ్చు!



# ఒంటరి జీవితం మంచిదేనా!



అమెరికా, బ్రిటిష్ వంటి దేశాలలో విడాకులు తీసుకుని ఒంటరిగా జీవించే మహిళల సంఖ్య ఎక్కువవుతుండగా, జపాన్‌లో ప్రస్తుతం చాలామంది యువతులు అసలు వివాహమే చేసుకోకుండా, ఒంటరిగా జీవించడానికి ఇష్టపడుతున్నారు. మనదేశంలో అటువంటి పరిస్థితులు తీవ్రంగా లేకపోయినా ఒంటరిగా జీవించడానికి ఇష్టపడుతున్న మహిళల సంఖ్య క్రమంగా పెరుగుతోంది. ఆచారాలు, కట్టుబాట్లనుంచి సామాజిక అంశాలలో మార్పుచోటు చేసుకోవడమే అందుకు ముఖ్యకారణం. ప్రస్తుతం మహిళలు పురుషులతో సమానంగా అన్ని రంగాలలో ప్రవేశిస్తున్నారు. ఇదే సమయంలో తాము చేస్తున్న ఉద్యోగ రీత్యా లేదా వరకట్నం, కుటుంబపరమైన సమస్యలు కారణంగా వివాహం చేసుకోవడంలో జాప్యం జరుగుతున్నది. జాప్యం కారణంగా తగిన వరుడు లభించకపోవడం, వరకట్నం చావులు, పురుషాధిక్యతను ఆమోదించకపోవడం వంటి కారణాల ఒంటరిగా జీవించడానికి అలవాటు పడుతున్నారని చెప్పవచ్చు. అంతేకాకుండా విడాకులు తీసుకున్నవారు, భర్త చనిపోయిన వితంతువులలో కూడా అనేకమంది పలుకారణాలుగా ఒంటరిగానే జీవిస్తుంటారు.

అయితే సమాజంలో ఇతర మహిళలతో పోల్చిచూస్తే ఒంటరిగా జీవించే మహిళలు కొంచెం భిన్నంగా కనిపిస్తారు. సహజంగా ఆత్మాభిమానం, ధైర్యం, వీరిలో ఒకపాలు ఎక్కువగా వుంటుంది. ఆర్థికంగా సర్వస్వతంత్రులుగా వుండటమే కాకుండా ఇతర సామాజిక పరిస్థితులు వారి అవసరాల కారణంగా వారు అలా తయారవుతారని చెప్పవచ్చు.

సహజంగా కుటుంబ జీవనంలో వంటచేయడం, ఇంటిని శుభ్రంగా వుంచుకోవడం వంటి కొన్ని కేవలం స్త్రీలకే పరిమితమైన పనులన్నట్టుగా కొన్ని కేవలం పురుషులకే పరిమితమైనవి ఉంటాయి. ఒంటరిగా జీవించే మహిళలు తమ అవసరం కొద్దీ మగవారు చేసే పనులు నిర్వహించడానికి కూడా అలవాటు పడతారు.

సామాజిక అంశాల సంగతెలావున్నా, మానసికంగా మాత్రం ఒంటరిగా జీవించడం అంతమంచిదికాదు. ముఖ్యంగా యుక్తవయసు వచ్చిన తర్వాత వివాహం చేసుకోకపోయినా కొంతమందిలో మానసిక అసంతృప్తికి లోనై హిస్టీరియాకు లోనుకావడం, హార్మోన్లలో సమతుల్యం లోపించడం వంటి సమస్యలు ఎదురవుతాయి. కొంతమంది విపరీతమైన డిప్రెషన్‌కు గురై అసలు ఏ విషయం పట్ల ఆసక్తి లేకుండా వుండటం జరుగుతుంది. చిన్న చిన్న విషయాలకు కూడా తీవ్రంగా స్పందించి, ఎదుటివారితో చీటికి మాటికి ఘర్షణ పడటం చేస్తుంటారు.

ఒంటరిగా జీవించే మహిళల్లో ప్రధానంగా అభద్రతా భావం వుంటుంది. తనపై లేదా ఇంటిపై ఎవరైనా దాడి చేస్తారేమోనని భయపడుతుంటారు. అయితే వయసు పెరిగే కొద్దీ అంటే 40 ఏళ్లు దాటిన తర్వాత ఈ భయం తగ్గిపోతుంది. అయితే అసలు పెళ్లి కాకుండా పూర్తిగా ఒంటరిగా జీవించే వారి కంటే వివాహమైన తర్వాత భర్త చనిపోవటం లేదా విడాకులు తీసుకోవడం వల్ల ఒంటరిగా జీవించే వారిలో ఈ భయం ఎక్కువగా వుంటుంది. వివాహం వరకు తల్లిదండ్రుల సంరక్షణలో, వివాహం తర్వాత భర్త సంరక్షణలో వుండి ఆకస్మికంగా ఒంటరిగా జీవించాల్సి రావడమే అందుకు కారణం! అప్పటి వరకు భర్త నిర్వహించిన పనులన్నీ తాము నిర్వహించవలసి రావడం వల్ల చాలా ఇబ్బందులకు గురవుతారు. అంతే

కాకుండా సామాజికపరమైన కట్టుబాట్లు కారణంగా కూడా మానసికంగా ఒత్తిడికి గురయ్యే అవకాశం వుంటుంది. మన దేశంలో హిందూ సాంప్రదాయం ప్రకారం నిర్వహించే గౌరీ వ్రతం, వివాహం వంటి శుభకార్యాలకు వితంతువులను, విడాకులు తీసుకున్న వారిని ఆహ్వానించరు. భర్త వుండగా బంధువుల, స్నేహితుల రాకపోకలతో సందడిగా వుండే ఇల్లు, ఒక్కసారిగా బోసిపోతుంది. ఇటువంటి మార్పులను తట్టుకోలేక కూడా చాలామంది మానసిక ఒత్తిడికి గురవుతారు. అయితే క్రమంగా రోజులు గడిచే కొద్దీ మానసిక ధైర్యం పుంజుకునే అవకాశం వుంటుంది.

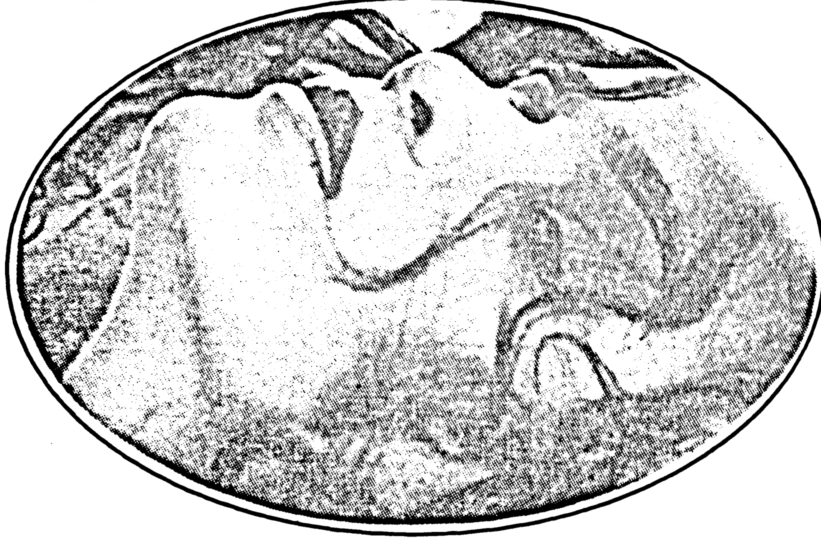
## ఒంటరిగా జీవించే మహిళలను సామాజికపరమైన కట్టుబాట్లు మానసిక ఒత్తిడికి గురి చేస్తాయా?

అయితే అసలు వివాహం కాకుండా లేదా వివాహం అయిన తర్వాత ఒంటరిగా జీవించే వారికి మానసిక, శారీరక ఆరోగ్య సమస్యలు ఎక్కువగా వున్నట్లయితే నిర్లక్ష్యం చేయకుండా వైద్యులను సంప్రదించడం ద్వారా నివారించుకోవచ్చు.

ఒంటరిగా జీవించే వారిలో ఇతరులకంటే మానసిక రుగ్మతలు ఎక్కువగా వచ్చే అవకాశముందని అనేక పరిశోధనల్లో కూడా తేలింది. మెంటల్ డిప్రెషన్‌కు లోనుకావడమే కాకుండా, మద్యానికి, మత్తుమందులకు అలవాటు పడటం, ఆత్మహత్యా ప్రయత్నాలు చేయడం, స్కిజోఫ్రేనియాలాంటి తీవ్రమానసిక వ్యాధులకు కూడా గురయ్యే అవకాశంవుంది. శారీరకంగా కూడా నీరసించిపోయి, వ్యాధినిరోధక శక్తి తగ్గి, సులువుగా పలురకాల వ్యాధులకు లోనయ్యే అవకాశముంది. ఏ జబ్బు చేసినా, వైద్యంతో పాటు వారి జీవిత భాగస్వామి ఆదరణ, ప్రేమ, సహకారం వుంటే వారు త్వరగా కోలుకుంటారు. ఒంటరిగా జీవించే స్త్రీలకు ఆరోగ్యరీత్యా ఇది కూడా ఒక మైనస్ పాయింటే! మందులకంటే చాలాసార్లు ఆప్యాయంగా పరామర్శించే సానుభూతి మాటలే ఎందరికో దివ్యౌషధంలాగా పనిచేస్తాయి. ఒంటరితనం కోరుకోవడం ఎవరికీ మంచిది కాదు. **విడిపోవడం ఎంతో సులభం-కాని కల్సివుండటమే కొంత కష్టమైన పని.** విడిపోయి పడే కష్టాలకంటే, కల్సివుండే ఆ కష్టాలను అధిగమించేందుకు కృషిచేయడం, ఆ దంపతులకే కాక, వారి పిల్లలకు, సమాజానికి కూడా మంచిది.



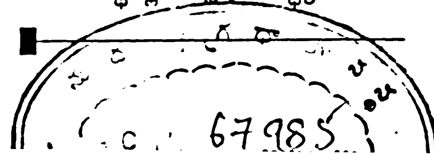
# సెక్స్ సామర్థ్యం పెంచేందుకు మందులున్నాయా?



ప్రాచీన కాలం నుంచి మగవాడు తన సెక్స్ సామర్థ్యాన్ని పెంచే పదార్థాల కోసం ప్రయత్నిస్తూనే వున్నాడు. డబ్బు, హోదా లేకపోయినా మగవాడికి అంత బాధ ఉండదేమో కాని, తన మగతనానికి ఏ కొంచెం లోటు కల్గినా భరించ లేడు. ఏ విషయంలో మరెవరి దగ్గరనైనా ఓటమి పొందినా, తట్టుకోగలడేమోగాని, సెక్స్ విషయంలో స్త్రీ దగ్గర విజయం సాధించలేకపోతే జీవితమే వృధా అన్న భావనకు కూడా లోనవుతాడు. కారు, బంగళా లేకపోయినా ఫర్వాలేదేమో కాని, సెక్స్‌లో సామర్థ్యం, తన భాగస్వామిని తృప్తి పరచే లైంగికశక్తి లేకపోతే మాత్రం ఎంత పెద్ద 'హీరో' లైనా 'జీరో'లుగానే మిగిలిపోతారు!

ప్రపంచంలోని అన్ని ప్రాంతాలలో కూడా సెక్స్ సామర్థ్యం పెంచే ఆహార పదార్థాలు, మందుల గురించిన నమ్మకాలు చాలా వున్నాయి. పురుషాంగ ఆకారాన్ని సూచించే క్యారట్ లాంటి ఆహార పదార్థాల్లో సెక్స్ సామర్థ్యం పెంచే





మందులను వైద్యశాస్త్రంలో 'ఎఫ్రొడిసియాక్స్' అంటారు. అయితే గతంతో పోల్చుకుంటే 60 వ దశకం తర్వాతనే ప్రజల దృష్టి ప్రధానంగా వీటివైపు మళ్లిందని చెప్పవచ్చు. ఈ సమయంలోనే 'జెన్సింగ్' అనే వనమూలిక ఔషధం సెక్స్ సామర్థ్యం పెంచే మందుగా అమెరికాలో ఎంతో ప్రసిద్ధి గాంచింది. ఆ తర్వాత 1970 ప్రాంతాల్లో 'రాయల్ జెల్లీ' అనే మందును సెక్స్ సామర్థ్యం కోసం ఎక్కువగా వాడేవారు. తర్వాతి రోజుల్లో విటమిన్-ఇ, జింక్‌కు సంబంధించిన మందులు సెక్స్ ఉత్ప్రేరకాలుగా వాడుకలోకి వచ్చాయి. ఇటీవల అమెరికాలో రెడ్ ఇండియన్లు నివసించే అటవీ ప్రాంతాలలో లభించే 'రాగులా' జాతికి చెందిన మొక్కలలో సెక్స్ సామర్థ్యం పెంచే లక్షణం వున్నట్టు ఒక శాస్త్రవేత్తల బృందం కనుగొంది. అడపా దడపా పత్రికలలో ఇటువంటి ప్రకటనలు రావడం మినహా అప్పుడుగాని, ఇప్పుడుగాని సెక్స్ సామర్థ్యాన్ని డైరెక్టుగా పెంచగల శాస్త్రీయమైన మందులు ఇంకా రాలేదనే చెప్పాలి.

అయితే మందులు వాడిన తర్వాత తమ సెక్స్ సామర్థ్యం మెరుగుపడింది కదా అని అనేవారు కొందరు లేకపోలేదు. అంతేకాకుండా మద్యం సేవించడం వల్ల సెక్స్‌సామర్థ్యం పెరిగిన భావానికి గురయ్యే వారు కూడా ఉన్నారు. ఆఫ్రికా ప్రాంతంలో లభించే 'యొహింబిన్' అనే ఒకచెట్టు బెరడులో మూత్రకోశంలో, మూత్రనాళంలో ఒక రకమైన ఇర్రిటేషన్ కలిగించే లక్షణాలు వున్నాయి. దీనివల్ల వారిలో సెక్సువల్‌గా స్పందనలు అధికమైనట్లు అనుభూతి కలుగుతుంది.

సెక్స్ అనేది ఎక్కువగా మనసుకి సంబంధించిందే తప్ప పూర్తిగా శరీరానికి సంబంధించినది మాత్రం కాదు. శారీరకంగా సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతుడైనప్పటికీ, అనవసరమైన భయాలకు గురయినప్పుడు సెక్స్‌లో విఫలమవుతాడు. తాను సెక్స్ పవర్ పెంచుకోడానికి మందులు వినియోగించాననే భావన అతనిలో ఆత్మస్థయిర్యాన్ని పెంచుతుంది. ఆ భావన మదిలో ఏర్పడినప్పుడు ఆ మందులు కూడా దివ్యంగా పనిచేస్తున్నాయనే భావనకు వస్తాడు. సహజంగా సెక్స్ సంబంధమైన మందులను అమ్మేవారు, ఆ మందుల ప్యాకెట్లపై, స్త్రీ పురుషులు

శృంగార భంగిమలో వున్నట్టుగానో, లేదా గుర్రాలు, పరుగెత్తుతున్నట్టుగానో ముద్రిస్తారు. గుర్రాలను మగవాడి సెక్స్ సామర్థ్యానికి 'సింబల్'గా భావిస్తారు. ఈ మందులను కొనేవారు ఆ బొమ్మలను చూడటంతోనే తమకు తెలియకుండానే ఆ మందు పట్ల నమ్మకం ఏర్పరచుకుంటారు. దాంతో ఆ మందులు వాడిన వెంటనే అవి దివ్యంగా పనిచేశాయనే భావనకు గురవుతారు. సెక్స్ బొమ్మలను, సింబల్స్‌ను ప్యాకెట్లపై ముద్రించి బియ్యపుపిండి నింపిన క్యాప్సూల్స్ ఇచ్చినా, లేదా బి.కాంప్లెక్స్ ఇంజక్షన్ చేసినా ఇదే భావనకు గురవుతారు. ఇచట మందుకంటే సూదితో పొడిపించుకోవడమే వారికి మందులాగా పనిచేస్తుంది.

ఆల్కహాల్ సేవించడం వల్ల తాత్కాలికంగా సామర్థ్యం పెరిగినట్టు అనిపిస్తుంది. మత్తు మైకంలో ఇతరత్రా టెన్షన్లు పోవడంవల్లను, సిగ్గు, బిడియం పోయి తాత్కాలికంగా హుషారు కల్గించడం వల్లను వారికి అలా అనిపిస్తుంది. నిజానికి ఆల్కహాల్‌కు మాత్రం సెక్స్ సామర్థ్యాన్ని దెబ్బ తీసే గుణాలున్నాయే తప్ప, పెంచే గుణం మాత్రం లేదు! రెగ్యులర్‌గా మద్యం సేవించే వారిలో క్రమంగా నిస్సత్తువ ఆవహించడం, సెక్స్ పట్ల ఆసక్తి లేకపోవడం, నరాలు పనిచేయక అంగస్తంభవ తగ్గిపోవడం జరుగుతుంది.

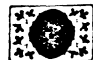
'విటమిన్-ఇ' ప్రభావానికి సంబంధించి, 1960 ప్రాంతంలో ఎలుకలపై జరిపిన పరిశోధనల్లో, 'విటమిన్-ఇ' లోపంవున్న ఎలుకల్లో సెక్స్ లోపాలున్నట్టు గుర్తించారు. ఆ తర్వాత అటువంటి ఎలుకలకు విటమిన్-ఇ ఇవ్వడంవల్ల కొన్ని లోపాలను నివారించడం జరిగింది. దాంతో విటమిన్-ఇ వల్ల సెక్స్ సామర్థ్యం పెరుగుతుందని అప్పట్లో భావించారు. అయితే 1979లో అమెరికాలో ఇదే అంశంపై విస్తృతమైన పరిశోధనలు చేసిన శాస్త్రవేత్తలు మాత్రం సెక్స్ సామర్థ్యం పెరగడానికి, విటమిన్-ఇ కి ఎటువంటి సంబంధం లేదని తేల్చి చెప్పారు.

మగవారిలోని వృషణాలలోని 'లేడీగ్' సెల్స్ టెస్టోస్టిరాన్ అనే మేల్ హర్మోన్‌ను ఉత్పత్తి చేస్తాయి. ఈ సెల్స్ తగిన విధంగా వృషణాలలో లేకపోతే, యుక్తవయసొచ్చినా, గడ్డాలు, మీసాలు రావడం వంటి లక్షణాలు కన్పించవు.

ఇదే పరిస్థితి ఎక్కువకాలం కొనసాగితే పురుషాంగం, మీసాల పరిమాణం కుంచించుకు పోతాయి. లేడీగ్ సెల్స్ సరిగా పనిచేయనివారికి, టెస్టోస్టిరాన్ ఇంజక్షన్లు ఇస్తారు. అయితే సెక్స్ సామర్థ్యం పెంచడం కోసమని ఈ చికిత్స చేయకూడదు. అలా చేసే పక్షంలో సామర్థ్యం పెరగడం ఎలా ఉన్నా, వీర్యకణాల సంఖ్య తగ్గిపోతుంది, లివర్‌పై కూడా ఈ మందు దుష్ప్రభావాన్ని చూపిస్తుంది. అందువల్ల టెస్టోస్టిరాన్ చికిత్స అనేది ఆ వ్యక్తిని పూర్తిగా పరీక్షించిన తర్వాత మాత్రమే నిపుణులైన వైద్యుల ఆధ్వర్యంలో మాత్రమే జరగాలి.

గంజాయి, కొకైన్ లాంటివి కూడా కొందరు సెక్సువల్ స్టిములేషన్ కోసం వాడుతుంటారు. గంజాయి స్మోక్ చేసినా, నమిలి మింగినా, దాని ప్రభావం వల్ల ఆ మనిషి భ్రమలు, భ్రాంతులకు లోనయి, స్వప్నలోకంలో తేలిపోతాడు. మెదడుపై దాని ప్రభావం వల్ల మనిషికి ఇన్‌హిబిషన్స్ తగ్గిపోయి, దూకుడుగా ప్రవర్తిస్తాడు. దీనివల్ల టైమ్‌సెన్స్ దెబ్బతిని, రెండు నిమిషాలు స్త్రీతో కల్సినా, రెండు గంటలు కల్సిన అనుభూతి పొందుతాడు. అయితే గంజాయి ఎక్కువగా వాడితే అసలుకే మోసమొచ్చి చివరకు లైంగిక పటుత్వాన్నే దెబ్బతేసే పరిస్థితి ఏర్పడవచ్చు. అలాగే కొకైన్ వాడటంవల్ల తాత్కాలికంగా సెక్స్‌లో వుద్రేకం పొందే అవకాశమున్నా, దానివల్ల మతి భ్రమించే అవకాశాలు ఎక్కువగా వున్నాయి.

సమతుల్యమైన ఆహారం, వ్యాయామం, విశ్రాంతి, మనసును వీలయినంతవరకు ప్రశాంతంగా, స్థిమితంగా వుంచుకోవడమనేవి ఆరోగ్యకరమైన సెక్స్‌లైఫ్‌కు చాలా అవసరం. కలతలు లేని కాపురాలు, ప్రేమించి, అర్థం చేసుకొని, భర్త అభిరుచికి తగ్గట్టుగా ఆకర్షణీయంగా కనపడే భార్యకు మించిన సెక్స్ ఉత్ప్రేరకం మరొకటి ప్రపంచంలో లేవంటే అతిశయోక్తి కాదేమో!



# మధ్య వయసులో వచ్చే సెక్స్ మాంద్యం



వయసు పెరుగుతున్న కొద్దీ శరీరంలో మార్పులు రావడం ఎంత సహజమో సెక్స్ విషయంలో కూడా మార్పులు రావడం అంతే సహజం. ముఖ్యంగా మధ్య వయసు నుంచి ఈ మార్పు స్పష్టంగా వుంటుంది. ఈ మార్పును అర్థం చేసుకోలేని వారు తమలో సెక్స్ సామర్థ్యం తగ్గిపోతున్నదనే అపోహతో మానసికంగా ఇబ్బంది పడుతుంటారు. ఈ అపోహతోనే జీవిత భాగస్వామి ద్వారా తమకు సెక్స్‌సుఖం లభించటం లేదని భావిస్తుంటారు.

కొంతమంది వివాహేతర సంబంధాలు పెట్టుకోవాలని ప్రయత్నించటం, సెక్స్ సామర్థ్యం పెంచే మందులను వాడటం, హార్మోన్ల ఉత్పత్తి తమలో తగ్గి పోయిందేమోనని భయపడటం జరుగుతుంది. ఈ తరహా భయాలు, అపోహలతో వుండే దంపతులకు మందులు వాడటం కంటే మానసిక వైద్య నిపుణులు, సెక్స్‌కౌన్సిలింగ్ నిపుణులను సంప్రదించడం వల్ల ఎంతో ప్రయోజనం వుంటుంది. సహజంగా పెళ్లయిన కొత్తలో సెక్స్‌పరమైన సమస్యలు తక్కువగా ఎదురవుతాయి. ఇరువురూ వయసులో ఉండటం, పరిణతి తక్కువగా ఉండటం వల్ల ఇతరత్రా అంశాల గురించి పెద్దగా పట్టించుకోరు. అయితే రోజులు గడిచే కొద్దీ కొన్ని సందర్భాలలో ఈమె నాకు భార్యగా తగదని లేదా ఇతను భర్తగా తనకు తగదనే భావన కలుగుతుంది. అయితే అటువంటి ఆలోచనలు కలిగే సమయంలోనే పిల్లలు పుట్టడంతో వారు తమ అభిప్రాయాలను పక్కన పెట్టి పిల్లలను పెంచి పెద్ద చేయడంపై దృష్టిని సారిస్తారు. పిల్లలు పెరిగి పెద్దకావడంతోపాటు భార్యాభర్తల ఆలోచనలలో కూడా మార్పు కనిపిస్తుంది. చేస్తున్న వృత్తి ఉద్యోగాలపై శ్రద్ధ వహించడం, అభివృద్ధి చెందడం ద్వారా డబ్బు సంపాదించుకోవాలనే ఆలోచనతో వుంటారు. అప్పటికే మధ్య వయసులోకి ప్రవేశిస్తారు. దాంతో మధ్య వయసుకు సంబంధించిన శారీరక మార్పులు రావడం జరుగుతుంది. ఈ మార్పులు అందరిలో వస్తాయనే విషయాన్ని గుర్తుంచుకోవాలి.

అయితే ఇదే సమయంలో సామాజికపరమైన మార్పులు కూడా గమనంలోకి తీసుకోవాలి. స్వాతంత్ర్యం లభించిన తర్వాత ముఖ్యంగా 60వ దశకం తర్వాత మన దేశంలో సామాజిక అంశాలలో అనేక మార్పులు చోటు చేసుకున్నాయి. అక్షరాస్యత రేటు క్రమంగా పెరగడం, స్త్రీ స్వేచ్ఛ వంటి అంశాలలో మార్పులు చోటు చేసుకున్నాయి. ఇతర అభివృద్ధి చెందిన దేశాలతో పోల్చుకున్నప్పుడు ఈ అభివృద్ధి రేటు స్వల్పమే అయినప్పటికీ మీడియా కారణంగా ఆ మార్పు ప్రభావం మాత్రం సమాజంపై తీవ్రంగానే వుంది.

మనదేశ సంప్రదాయ, ఆచార వ్యవహారాల ప్రకారం మహిళలు ఇంట్లోనుంచి బయటకు వచ్చేవారు కాదు. ఉమ్మడి కుటుంబాలు ఎక్కువ వుండేవి. కొన్ని కుటుంబాలలో భార్యాభర్తలు పగటిపూట కలసి మాట్లాడటానికి కూడా అంగీకరించే వారు కాదు. అటువంటి పరిస్థితులలో 'ఫోర్ ప్లే, ఆఫ్టర్ ప్లేల సంగతి ఎలా వున్నా భార్యాభర్తలు రాత్రి వేళ కలవడమే వారికి థ్రిల్లింగ్‌గా వుండేది. కానీ ప్రస్తుత పరిస్థితులలో చాలా మార్పులు చోటు చేసుకున్నాయి. స్త్రీలు పురుషులతో సమానంగా అన్ని రంగాలలో కలసి మెలసి పనిచేస్తున్నారు. ఇదే సమయంలో పత్రికలు, టెలివిజన్ కార్యక్రమాలలోని పాశ్చాత్య కార్యక్రమాలు స్త్రీ-పురుషులపైన తీవ్రమైన ప్రభావాన్ని చూపుతున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో సెక్స్ విషయంలో కూడా స్త్రీ-పురుషులు అనేక మార్పులు, కొత్తదనం కోరుకుంటున్నారు.

వివిధ పత్రికలలోని సెక్స్ కౌన్సిలింగ్ శీర్షికలు పరిశీలించినప్పుడు ఈ విషయం స్పష్టమవుతుంది. అంగస్తంభనలు, స్త్రీలు రతిలో తృప్తి పొందటం వంటి అంశాలు మొదలుకొని రతి భంగిమల వరకు అనేక అంశాల గురించి ప్రశ్నిస్తు న్నారు. ఈ శీర్షికల ద్వారా స్త్రీ పురుషులు తమకు కావలసిన అంశాల గురించి తెలుసుకుంటున్నారు. అయితే ఇదే సమయంలో పత్రికలలో వచ్చే శీర్షికలు, టి.వి. కార్యక్రమాల కారణంగా కొంత మేరకు కొంతమందిలో అనవసరపు అపోహలు కూడా కలుగుతున్నాయి. మనుషులందరూ ఒకేవిధంగా ఎలా వుండరో సెక్స్ సామర్థ్యం కూడా అందరిలో ఒకేవిధంగా వుండదు. ఆయా వ్యక్తుల వ్యక్తిగత, మానసిక స్థితిని బట్టి ఆధారపడి వుంటుంది. ఏదైనా ఒక పత్రికలో ఒక పాఠకురాలు

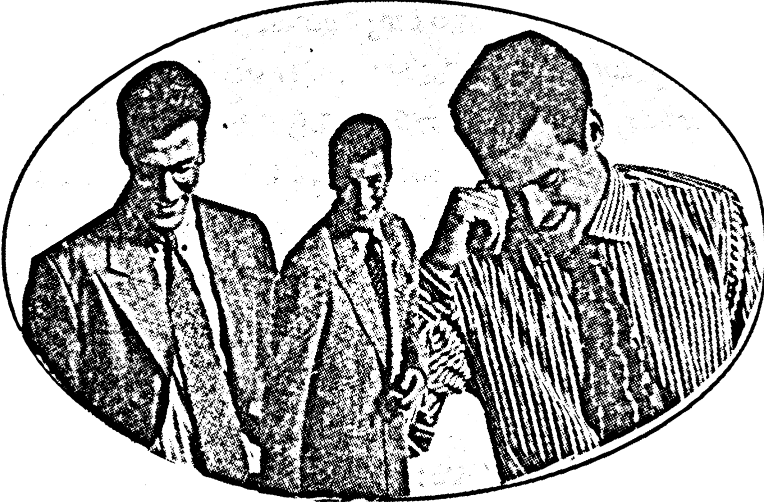
రోజుకి తాము రెండు, మూడు సార్లు సెక్స్‌లో పాల్గొంటామని చెబుతూ ఏదైనా సమస్య గురించి ప్రశ్నిస్తే... ఆ ప్రశ్న చదివిన ఇతరులు తాము వారానికి రెండు-మూడు సార్లు కూడా పాల్గొనలేక పోతున్నామని భావించడం అవివేకం.

వ్యాపార, వృత్తి, ఉద్యోగాలలో నిమగ్నమై వుండే ఒక మధ్య వయస్కుడు ఆయా వ్యాపార, వృత్తి, ఉద్యోగాల రీత్యా నెలలో మూడు వారాలు క్యాంపులలోనే వుండవచ్చు. మిగిలిన వారంలో కూడా అలసట కారణంగా సెక్స్ పట్ల ఆసక్తి చూపకపోవచ్చు. అలసట, ఒత్తిడి కారణంగా సెక్స్‌లో పాల్గొనాలని ప్రయత్నించినా అంగస్తంభన జరగక పోవచ్చు. అంతమాత్రం చేత సెక్స్ సామర్థ్యం తగ్గిపోయినట్టు భావించకూడదు. ఈ పరిస్థితులను అర్థం చేసుకోకుండా జీవిత భాగస్వామి శక్తిహీనునిగా వ్యాఖ్యానించే పక్షంలో ఆ వ్యక్తి పరిస్థితి మరింత దయనీయంగా తయారవుతుంది. వివిధ కారణాల వల్ల మొదట సెక్స్‌లో వైఫల్యం చెంది రెండోసారి దగ్గరకు వచ్చిన భర్తని భార్య చులకనతో తిరస్కరిస్తే, ఆ భర్తకు జీవితం పట్ల నిరాశ కలుగుతుంది.

మధ్య వయసులో కొందరు భార్యాభర్తలు వేరు వేరు మంచాలపై పడుకోవడం చేస్తుంటారు. ఒకవేళ మధ్యలో భార్యా భర్తలలో సెక్స్ కోరిక కలిగినా.... ఇప్పుడు లేచి దగ్గరకు వెళ్లడం ఎందుకులే అని సర్దుకుంటారు. ఒక్కొక్కసారి సెక్స్‌లో పాల్గొన్నా ఏదో మొక్కుబడిగా పూర్తి చేసి మళ్లీ తన మంచంపై వచ్చి పడుకోవడం చేస్తుంటారు. ఇటువంటి కారణాల వల్ల భార్యాభర్తల మధ్య సెక్స్ విషయంలో 'గ్యాప్' ఏర్పడుతుంది. క్రమంగా సెక్స్‌పట్ల ఆసక్తి తగ్గిపోయే అవకాశం వుంటుంది. ఇటువంటి పరిస్థితులలో దంపతులు 'రొటీన్' పద్ధతుల నుంచి ఎన్ని పనులు వున్నా వారంలో తమకోసం ఒకటి రెండు రోజులు కేటాయించుకోవడం, ఒకే భంగిమలో కాకుండా ఇద్దరికీ ఆమోదయోగ్యమైన కొత్త భంగిమల్లో శృంగారం జరపడం, వీలైనప్పుడల్లా కొత్త ప్రదేశాలకు వెళ్లి గడపడం వంటి చిన్న చిన్న మార్పులతో మధ్య వయసులో తలెత్తే దాంపత్య నైరాశ్యాన్ని సులభంగా వదిలించుకోవచ్చు.



# మీరు ఏ రకం వ్యక్తులో మీరే నిర్ణయించుకోండి



మనుషులందరు ఒకటే! అని మనం గర్వంగా పైకి చెప్పుకున్నా, మానసిక శాస్త్ర రీత్యా అది నిజం కాదు.

ఈ ప్రపంచంలో ఏ ఇద్దరు వ్యక్తులు ఆకారంలో ఎలా ఒకేలా ఉండరో అలాగే ఏ ఇద్దరు కూడా పూర్తిగా ఒకే తరహా మనస్తత్వం కల్గి ఉండరు. నల్గురిలో అందంగా, ఆకర్షణీయంగా కనబడటానికి శరీరాకృతి ఎంతవరకు ముఖ్యమో, నల్గురిలో కలుపుగోలుగా, సమర్థవంతంగా, ప్రశాంతంగా బ్రతకటానికి ఆ వ్యక్తి మనస్తత్వం లేదా వ్యక్తిత్వం అంతే ముఖ్యం. ముఖం చూసి అతనెలాంటివాడో చెప్పొచ్చు. 'ఫేస్ ఈజ్ ది ఇండెక్స్ ఆఫ్ మైండ్' అని ఒక సూక్తి ఉంది. కానీ చాలామంది విషయంలో ఇది నిజం కాదు! మన మనసులోని ఆలోచనలకు, బయటి ప్రపంచానికి కనబడే ప్రవర్తనకు చాలా తేడా వుంటుంది! మనసులో అనుకున్నవన్నీ మనం బయటికి ప్రదర్శిస్తే ఇబ్బందుల్లో ఇరుక్కోక తప్పదు!

ఒక వ్యక్తి మొదట్నించి నల్లగా ఉంటే అది అతని శరీరస్వభావమనొచ్చు. అదే వ్యక్తి పూర్తిగా తెల్లబడిపోతే అది వ్యాధి లక్షణం కావచ్చు. మొదట్నుంచీ శాంతంగా ఉండడం ఒక వ్యక్తి స్వభావమైతే, మధ్యలో అకస్మాత్తుగా తీవ్రమైన కోపిష్టిగా మారితే అది వ్యాధి లక్షణమనొచ్చు. పుట్టుకతో వచ్చేవి స్వాభావిక లక్షణాలైతే, మధ్యలో వచ్చేవి వ్యాధి లక్షణాలు. తల్లి గర్భంలోంచి బయటపడినప్పుడు పాపలందరూ ఒకలాగే వుంటారు. కానీ పెరిగేకొద్దీ కొందరు అద్భుతమైన మంచి వ్యక్తుల్లాగా తయారయితే, మిగిలిన వారు క్రూరులుగా, దొంగలుగా, మోసగాళ్ళుగా, రాక్షసప్రవృత్తి గలవారుగా తయారవుతున్నారు. వారసత్వపు ప్రభావం, మెదడు నిర్మాణం కొంత కారణమైతే, ఇంటివాతావరణం, తల్లిదండ్రుల ప్రవర్తన, సమాజపు తీరు, మనుషులు రకరకాల వ్యక్తులుగా తయారయేందుకు దోహదపడుతున్నాయి. XYY పద్ధతిలో క్రోమోజోములున్నవారిలో నేర ప్రవృత్తి ఎక్కువగా ఉంటుందని కనుగొన్నారు. కొందరిలో శరీరతత్వాన్ని బట్టి వ్యక్తిత్వంలో మార్పులు వస్తాయి. బొద్దుగా, లావుగా ఉన్నవారు కొన్నాళ్ళు సంతోషంగా, మరి కొన్నాళ్ళు డల్‌గా, మూడీగా ఉంటారు. సన్నగా, పొడుగ్గా ఉన్నవారు నల్గురిలో సరిగ్గా కలవలేక, ఒంటరిగా, రిజర్వ్‌డ్‌గా ఉంటూ, పగటికలలు కంటూ ఉంటారు. చిన్నప్పటినుంచి తల్లిదండ్రుల ప్రేమ లభించని వ్యక్తులు యాంటీ సోషియల్ పర్సనాలిటీస్ అంటే సంఘవ్యతిరేక శక్తులుగా తయారయ్యే అవకాశం ఉంది.

నూటికి నూరుపాళ్ళు ఆదర్శమైన వ్యక్తిత్వం కల మనిషి ఉండటమనేది బహుశా అసంభవం కావచ్చు!

ప్రతి మనిషికి ఏవో కొన్ని బలహీనతలు, కాంప్లెక్స్‌లు ఉండవచ్చు. కానీ మొత్తం మీద అతను నల్గురిలో ఎలా నెగ్గుకొస్తున్నాడన్నదే ముఖ్యం! మనకు కొన్ని నచ్చినా, నచ్చకపోయినా, పరిస్థితులకు, అవతలి వ్యక్తుల ప్రవర్తనకు తగ్గట్టుగా కొద్దో గొప్పో మన ధోరణిని, పద్ధతులను మార్చుకోగలిగే ఓర్పు నేర్పు ఉన్నప్పుడే ఆ వ్యక్తికి సమతుల్యమైన వ్యక్తిత్వముందని చెప్పవచ్చు. ఆ సర్దుబాటు ధోరణి, సహించే మనస్తత్వం లేకుండా కేవలం తమదే కరెక్టు, తమ పద్ధతే అందరూ పాటించాలి అనే స్వార్థచింతన ఎక్కువగా కలవారిని 'వింత వ్యక్తిత్వాలు' కలవారిగా చెప్పొచ్చు. వీరు కొన్ని విషయాల్లో తప్ప మిగతా విషయాల్లో సాధారణంగానే

ఉంటారు. ఈ వింత మనస్తత్వాలు శ్రుతిమించి రాగాన పడితే, అవి మానసిక రుగ్మతలుగా మారిపోతాయి. ఇలాంటి వింత వ్యక్తిత్వాలు కలవారు తాము బాధపడటమే కాకుండా, ఎదుటివారికి కూడా ఇబ్బంది కల్గిస్తారు. కోపతాపాలను వారే మాత్రం కంట్రోల్ చేసుకోలేరు. ప్రేమ, ఆప్యాయత లంటే ఏమిటో వారికి తెలియదు. తమను తాము ప్రేమిస్తారే తప్ప, ఇతరులకు తమ ప్రేమను పంచి ఇవ్వలేరు. పనిలో ఇతరులతో సర్దుకుపోలేక అందరినీ నిందిస్తూ వుంటారు. స్నేహితులు, కుటుంబ సభ్యులకు కూడా వీరి వింత ప్రవర్తన మింగుడు పడక వారిచేత 'ఎక్సెంట్రిక్' అని ముద్రవేయించుకుంటారు. మానసిక వైద్య శాస్త్రం ప్రకారం సమాజంలో బాగా గుర్తించబడ్డ కొన్ని రకాల వింత వ్యక్తిత్వాలను గురించి తెల్సుకుందాం.

**అనుమానపు మనుషులు :**

వీరి నరనరాల్లో అనుమానం జీర్ణించుకుని వుంటుంది. ఎదుటివారు చేసిన ప్రతి పనిని తమకు వ్యతిరేకంగా కావాలనే చేశారనే దురుద్దేశంతో ఉంటారు. ఎవరు నవ్వినా, మాట్లాడినా తమ గురించే అనుకుంటారు. భార్యను అనుమానించడం, ఎదుటివారు తమకు కీడు చేస్తారనే అనుమానంతో, వీరే ముందు వారిని చంపడానికి ప్రయత్నం చేస్తారు. వీరిలో అసూయ, ఈర్ష్య ఎక్కువగా ఉండి, ఎవరితోనూ మంచిగా ఉండలేరు. కొందరు బాబాలు, సాధువులు కూడా ఈ కోవలోకే వస్తారు. తాము దైవాంశ సంభూతులమని, తామే భగవంతుని అవతారమని ప్రచారం చేసుకుంటూ, అమాయకులైన ఎందరో ప్రజల్ని మభ్యపెట్టి తమ శిష్యులుగా కూడా చేసుకుంటారు. కాని వీరి పిచ్చి ముదిరి తాము పోవడమే కాకుండా, తమతోపాటు ఎందరో అమాయకులను కూడా బలితీసుకుంటున్నారు. బ్రిటిష్ గయానాలోని 'జమ్ జోన్స్' అనే సాధువు భగవంతునిలో లీనమైపోతామని నమ్మించి, వైన్‌లో సైనెడ్ కలిపి, 900 మంది శిష్యులచేత త్రాగించి ఒక్క నిముషంలో అందరి ప్రాణాలు తీశాడు. ఆ మధ్య అమెరికాలో 'అపరక్రీస్తు' అని ప్రజలను నమ్మించిన డేవిడ్ కోరిష్ తనతో బాటు 85 మంది భక్తులతో సహా అగ్నికీలల్లో మాడిపోయి ఆత్మాహుతి చేసుకున్నారు. ఇలాంటి అనుమానపు మనుషుల వల్ల తమకు, తమ కుటుంబానికే కాకుండా, సమాజానికి కూడా చాలా

**అబ్‌సెషనల్ మనస్తత్వాలు :**

వీరు ప్రతీది కరెక్టుగా పర్‌ఫెక్టుగా ఉండాలంటారు. తాము ఖచ్చితంగా ఉండటమే కాకుండా అందరూ తమలాగే నిక్కచ్చిగా ఉండాలని కోరుకుంటారు. అలా జరగనప్పుడు టెన్షన్‌కు లోనవుతారు. వీరు అందరినీ విమర్శిస్తుంటారు. కాని ఎవరైనా తమను విమర్శిస్తే సహించరు! అతిశుచి, శుభ్రం, టైమంటే టైము, పద్ధతంటే పద్ధతిగా తమ తప్పులెరగనట్లుగా, ఎల్లప్పుడూ ఒకరిని తప్పు పట్టడమే ఆనవాయితీగా ఉంటారు. వీరు ఎవ్వరితో సర్దుకుపోలేక గొడవలు పడ్తుంటారు.

**హిస్టీరికల్ మనస్తత్వాలు :**

మొండితనం, పట్టుదల, హఠం, చీటికి మాటికి అలగటం, పౌరుషం, కోపం, పంతాలు-పట్టింపులు, ఈర్ష్య, అసూయ, స్వార్థచింతన, అన్నీ విషయాల్లో తనమాటే నెగ్గాలి అనే రాజీ లేని ధోరణి వీరికి అలంకారాలు. చిన్నవయసు నుండి అతిగారాబంగా పెంచబడిన పిల్లలు కొందరు ఇలా తయారయే అవకాశం ఉంది. అందరి సానుభూతి పొందాలనే తపన, గోరంతను కొండంతలుగా చేసే గుణం, నల్గురిలో 'సెంటర్ ఆఫ్ ఎట్రాక్షన్' గా వుండి అందరి గుర్తింపు పొందాలన్న తపనతో వుంటారు. ఎమోషనల్‌గా వుండి ఎక్కువగా నవ్వుతారు. ఇట్టే ఏడుస్తారు. స్త్రీలలో ఈ మనస్తత్వం ఎక్కువ. ఇలాంటి వారి ప్రవర్తన తల్లిదండ్రులకు ఇబ్బందిగా ఉన్నా, కడుపుతీపితో పెళ్ళి వరకు ఎలాగో నెట్టుకొస్తారు. అత్తగారింటికి వెళ్లిన తర్వాత, అత్తమామలతో, భర్తతో సర్దుకుపోలేక కొన్నాళ్ళకే లేనిపోని సమస్యలు సృష్టించుకుని, చివరకు విడాకులదాకో, ఆత్మహత్యా ప్రయత్నాల వరకో వీరు దారి తీస్తారు.

**యాంటి సోషియల్ పర్సనాలిటీస్ :**

వీరిలో చిన్న వయసునుంచే అబద్ధాలు ఆడటం, దొంగతనాలు చేయడం, ఇంట్లోంచి పారిపోవడం, స్కూలు ఎగ్గొట్టి రౌడీమూకలతో తిరగడం లాంటి లక్షణాలు కనబడతాయి. వీరికి మంచి, చెడు, నీతి నియమం ఉండవు. శిక్షించినా మారరు. వీరు పెద్దయిన తర్వాత రౌడీలు, గూండాలు, దొంగలు, హంతకులు, స్మగ్లర్లు, మోసగాళ్ళు, అవినీతిపరులు. తీవ్రవాదులుగా తయారవుతారు. వీరి

సంభాషణ మాత్రం ఆకట్టుకునే విధంగా వుంటుంది. వీరిలో కొందరు సమాజంలో పెద్దవారుగా, రాజకీయనాయకులుగా చివరకు రాష్ట్రాన్ని, దేశాన్ని పరిపాలించే నేతలుగా మారినా ఆశ్చర్యపోనక్కరలేదు!

**సైక్లోథైమిక్ పర్సనాలిటీ:**

కొన్నాళ్లు సంతోషంగా, మరి కొన్నాళ్ళు డల్‌గా ఏదో కోల్పోయినట్లుగా తరచుగా మూడ్స్ మారుతుంటాయి.

**స్కిజాయిడ్ పర్సనాలిటీ:**

వీరు డల్‌గా, రిజర్వ్‌డ్‌గా ఉంటారు. ఎప్పుడూ ఒంటరిగా గడుపుతూ పగటి కలలు కంటారు. వీరు చాలా సెన్సిటివ్. సిగ్గు, బిడియం ఎక్కువ. వీరిలో ఫీలింగ్స్, అనుభూతులు, స్పందనలు కూడా తక్కువే! ఎప్పుడూ ఒకరి జోలికెళ్లకుండా 'బుద్ధిమంతుడు' అని పేరు కూడా తెచ్చుకుంటారు. బుద్ధిమంతుడనిపించుకుంటే ఫర్వాలేదు కాని, మరీ బుద్ధావతారమైతేనే ఆ వ్యక్తికీ, ఇతరులకు కూడా ఇబ్బంది!

**డిపెండెంట్ పర్సనాలిటీ :**

వీరికి ఆత్మవిశ్వాసం తక్కువ. ఎక్కువగా ఇతరులపై ఆధారపడతారు. ఎంత సంపాదించినా, ఎంత మంచి స్థానంలో వున్నా మానసికంగా మరొకరిపై ఆధారపడతారు. ఎప్పుడూ తమదంటూ ఒక స్వతంత్రమైన వ్యక్తిత్వాన్ని వ్యక్తపరచరు.

**శాడిస్టిక్ పర్సనాలిటీ :**

వీరు తమ మాటల ద్వారా, చేతల ద్వారా ఇతరులను హింసించి ఆనందం పొందుతారు. కొందరు లైంగికమైన హింసా ప్రవృత్తి కూడా కలిగి వుంటారు.

**మెసోకిస్టిక్ పర్సనాలిటీ :**

ఓడిపోవడమే వీరికి ఆనందం కల్గిస్తుంది. ఓడిపోతూ నల్గురి సానుభూతి పొందడమే వీరు కోరుకుంటారు.

**పాసివ్ ఎగ్రెసివ్ పర్సనాలిటీ :**

వీరు మనసులోది బయటకు చెప్పరు. ఎదుటివారిపై కోపం వున్నా దానిని వెళ్ళగక్కలేరు. చెప్పినపని కావాలని నెమ్మదిగా చేసి నాన్చడంలాంటి పద్ధతుల ద్వారా మెత్తగా వుంటూ ఎదుటి వ్యక్తిమీద కోపం తీర్చుకుంటారు.

**బార్డర్ లైన్ పర్సనాలిటీ :**

నిజంగా పిచ్చిపట్టిందా! అన్నట్లు ప్రవర్తించినా వీరికి అలాంటిదేమి ఉండదు. భావోద్రేకాలు చాలా తీవ్రంగా ఉంటాయి. స్నేహం చేస్తే ప్రాణమిస్తారు. లేదా ప్రాణం తీసే విధంగా ద్వేషిస్తారు. ఒక్కోసారి తమని తాము హింసించుకుంటారు. నల్గురిలో కలవాలని ఉన్నా కలవలేరు. ఒక్కోసారి ఆత్మహత్యా ప్రయత్నాలు చేస్తారు. కాని నిజంగా చావడానికి కాదు, ఎదుటివారిని స్పందింపచేయడానికలా చేస్తుంటారు. అపజయాలను తట్టుకునే శక్తి వీరిలో చాలా తక్కువగా ఉంటుంది.

మనలో ఉండే ఈ అసాధారణ వ్యక్తిత్వ లక్షణాలు మన పురోభివృద్ధికి అంత మంచివి కావు. అవి మన వ్యక్తిత్వానికి 'బ్లయిండ్ స్పాట్స్' లాంటివి. మన గురించి మనం ఏమనుకుంటున్నామన్నది ముఖ్యం కాదు, మన గురించి ఇతరులు ఏమనుకుంటున్నారన్నది ముఖ్యం! అద్దంలో రోజూ ముఖం చూసుకునే విధంగానే మన మనసు తీరును కూడా అలాగే పరిశీలించేందుకు మన స్నేహితులు, కుటుంబ సభ్యులను మనసు అద్దాలుగా మనం ఉపయోగించుకోవాలి. అప్పుడే మన వ్యక్తిత్వం వికసిస్తుంది. సాంకేతికంగా ఈ రోజు మనం ఎంతో ఎదిగినా మన దగ్గరవాళ్ళ గురించి, చివరకు మన గురించి మనమే పూర్తిగా అర్థం చేసుకోలేని స్థితిలో వున్నామంటే మరొక్కసారి అందరూ ఆత్మపరిశీలన చేసుకోవాల్సిందే!



# టీనేజ్‌లో సెక్స్ సమస్యలు



యుక్త వయసనేది మనిషి జీవితచక్రంలో ఒక 'తుఫాను' లాంటిది. ఆ వయసులో వచ్చే ఎన్నో అలజడులను, ఆటుపోట్లను ధైర్యంగా, సమర్థవంతంగా ఎదుర్కోగల్గితేనే ఆ వ్యక్తి పరిపూర్ణంగా తయారవుతాడు. ఎవరైతే ఈ వయసులో ఎన్ని అలజడులను, సంఘర్షణలను ఎదుర్కొని గట్టెక్కగల్గితే వారు భవిష్యత్తులో అంత మెచ్యూర్డ్‌గా, బేలెన్స్‌డ్‌గా, మానసికంగా ఆరోగ్యంగా వుండగల్గుతారు. ఎవరైతే ఏ చీకు - చింత లేకుండా చాలా సాఫీగా, సాదాసీదాగా, ఎటువంటి సమస్యలు-సవాళ్ళు ఎదుర్కోకుండా తమ పెద్దలు రెడీమేడ్‌గా పరచిన రెడ్‌కార్పెట్ పైన నడుచుకుంటూ వెళ్లారో వారు భవిష్యత్తులో ఎలాంటి చిన్న ఒడుదుడుకులొచ్చినా తట్టుకోలేక కష్టాలపాలయే దానికి అవకాశలెక్కువ !

యుక్తవయసువారు అటు పెద్దలు కారు, ఇటు పిల్లలు కారు. తమ కాళ్ళపై తాము నిలబడగలిగి స్వతంత్రంగా జీవించలేని పరిస్థితి ఒకవైపు, తల్లిదండ్రులపైన ఆధారపడకుండా ముందుకెళ్ళలేని పరిస్థితి మరొకవైపు. ఈ వయసులోనే శారీరక, మానసిక, సామాజిక పరంగా ఎన్నో సమస్యలు వారికెదురవుతాయి. అమ్మాయిలు అబ్బాయిలకంటే శారీరకంగా త్వరగా పెరుగుతారు. అమ్మాయిలు 16-17 ఏళ్ల వరకు ఎత్తు పెరుగుతారు. అబ్బాయిలైతే 18 ఏళ్ల వరకు హైట్ పెరిగే అవకాశముంది. సాధారణంగా 12 సంవత్సరాలకు లైంగిక మార్పులు మొదలువుతాయి. పూర్వకాలంలో అయితే సెక్సువల్ డెవలప్‌మెంట్ కొంచెం ఆలస్యంగా మొదలయ్యేది. ఆడపిల్లలకు 12 - 14 ఏళ్ల వయసులోను, మగపిల్లలకు 14 ఏళ్లకు మొదలయ్యేది. గెడ్డాలు రావడం, గొంతు బొంగురగా మారడం, నడక  ఠీవిగా మారడం, అబ్బాయిల్లో కనబడతాయి. అమ్మాయిలు సహజంగా 11 నుంచి 13 ఏళ్ల వయసులో రజస్వల అవుతారు. ఇలా పెద్ద మనిషి కావడం త్వరగా  జరిగితే సాటి స్నేహితులతో కలవడానికి ఇబ్బంది కలగడం, ఆలస్యం అయితే ఇన్‌ఫీరియర్‌గా ఫీలవడం జరుగుతుంది.

కొందరికి హార్మోన్ల ప్రభావం వల్ల పెరుగుదల అధికంగా జరుగుతుంది. ఆడపిల్లలకి వక్షోజాల పరిమాణం పెరగడం, ముఖం మీద మొటిమలు రావడం, బరువు పెరగడం జరుగుతాయి.

అబ్బాయిలకు 17, 18 ఏళ్ల వయసులో అత్యధికంగా సెక్స్‌కోరికలు కలుగుతాయి. ఆ వాంఛ నుంచి బయటపడే దానికి నూటికి 90 శాతం మంది హస్త ప్రయోగానికి అలవాటు పడతారు. ఆడపిల్లలలో కూడా హస్తప్రయోగమనేది కొంత శాతం వుంటుందంటే ఆశ్చర్యపడాల్సిన పనిలేదు. ఈ వయసులో అబ్బాయిలు ప్రేమకంటే సెక్స్ కోసమే ఎక్కువగా తపిస్తే అమ్మాయిలు సెక్స్ కోరికలు అంతర్గతంగా వున్నా దాన్ని బహిర్గతం చేయకుండ ప్రేమ కోసం తహతహ లాడతారు. అందుకేనేమో "ఏ మ్యాన్ లవ్స్ ఫర్ సెక్స్, అండ్ ఎ వుమన్ గివ్స్ సెక్స్ ఫర్ లవ్ స్త్రీ ప్రేమకోసం తనవర్పిస్తే, మగవాడు పొందుకోసం ప్రేమిస్తాడు' అనే సూక్తి నిజమనిపిస్తుంది.

యువతీ యువకులు తమ సెక్స్ కోరికను రకరకాల పద్ధతుల్లో వ్యక్తీకరిస్తారు. కొందరు ఊహా లోకాల్లో విహరించి పగటి కలలు కంటే, కొందరు కవిత్వం ద్వారానో, బొమ్మల ద్వారానో తమ కోరికను మరల్చుకుంటారు. కొందరు వారి కోర్కెలను డైవర్ట్ చేసుకుని సినిమా హీరోలతోనో, హీరోయిన్లతోనో ఐడెంటిఫై చేసుకొని వారి వర్షిప్ పెంపెందించుకుంటారు. మరికొందరికి ఈ వయసులో తాత్కాలికంగా హోమో సెక్సువల్ ఫీలింగ్ కలిగి మగవారు సాటి మగవారితోను, అమ్మాయిలు తోటి స్నేహితురాళ్లతోను ఉద్రేకం పొందుతుంటారు. మునుపటితో పోలిస్తే ఇపుడు సెక్స్ విషయంలో యువత విచ్చలవిడిగా తయారయ్యిందనే చెప్పాలి. పాశ్చాత్య దేశాలలో 16 సంవత్సరాలకే చాలామంది యువతీ యువకులు సెక్స్‌లో పాల్గొంటున్నట్లు పరిశోధనలు తెలుపుతున్నాయి. 19 ఏళ్లలోపు వారిని అమెరికాలో సర్వేచేస్తే, అప్పటికే 80 శాతం మంది మగపిల్లల్లోను, 70 శాతం ఆడపిల్లలలోను సెక్స్ అనుభవం వున్నట్టు తెలిపారు. ఎలక్ట్రానిక్ మీడియా ప్రభావం వల్లను, సులువుగా అందుబాటులో వున్న గర్భనిరోధక సాధనాలవల్లను, మనదేశంలో కూడా ఇటీవలే యువతీయువకుల్లో విపరీతమైన సెక్స్ ధోరణులు

కనబడుతున్నాయి. అమెరికాలో ప్రతిఏటా పదిలక్షలమంది టేనేజ్ అమ్మాయిలు గర్భం ధరిస్తుంటే వారిలో ఆరులక్షల మంది పిల్లల్ని కంటున్నారు. మిగతా నాలుగు లక్షల మంది అబార్షన్ చేయించుకుంటున్నారు. అబ్బాయిలు ఎక్కువమంది పార్టనర్స్‌తో సెక్స్ అనుభవం పొందుతుంటే అమ్మాయిలు మాత్రం తక్కువ పార్టనర్స్‌తో సెక్స్‌లో పాల్గొంటున్నట్లు పరిశోధనలు తెల్పుతున్నాయి. పెళ్లి కాకుండా గర్భం వచ్చిన అమ్మాయిలలో చాలా తక్కువ మంది మాత్రమే తమ గర్భానికి కారణభూతుడైన ఆ వ్యక్తిని పెళ్లాడగల్గుతున్నారు. సెక్స్‌లో పూర్తి తృప్తి వుండదని కొందరు, సిగ్గుచేత లేదా సమయానికి అందుబాటులో లేక మరికొందరు, గర్భనిరోధక పద్ధతులు పాటించకపోవడం వల్ల గర్భం ధరిస్తున్నారు. విశృంఖల సెక్స్ సంబంధాల వల్ల ఎయిడ్స్ వ్యాధికి కూడా ఇటీవల కొందరు యువతీ యువకులు బలయిపోతున్నారు.

ఆడపిల్ల పెద్దమనిషి కావడమనేది చాలా మందికి సమస్యగానే వుంటుంది. అంతవరకు ఎలాంటి కట్టుబాట్లు లేకుండా ఫ్రీగా తిరిగే పిల్లను రజస్వల అయిందని ఎన్నో కట్టుబాట్లు పెడతారు. చాలామంది అమ్మాయిలకు రజస్వల అవ్వడం గురించి సరైన సమాచారం లభించక ఇబ్బందిపడతారు. స్నేహితులద్వారా, పత్రికలద్వారా కొంతవరకు తెలుసుకుని మనసులోని భయాందోళనలను పోగొట్టుకుంటారు.

యవతలో వున్న ముఖ్యమైన సమస్య హస్త ప్రయోగం. శారీరకంగా వచ్చే హార్మోన్ల ప్రభావం, సామాజిక పరిస్థితులు, మీడియా ప్రభావం, వీటన్నిటి వల్ల చాలా మంది యువకులు తమ కామోద్రేకాన్ని చల్లార్చుకునేందుకు హస్త ప్రయోగానికి అలవాటుపడతారు. తమలో సెక్స్‌కోరికలు పురివిప్పినప్పుడు చెడుదారిలో పడి వ్యభిచారిణుల దగ్గరకెళ్ళి ఎయిడ్స్, బారిన పడేదానికంటే, ఒకవిధంగా ఏ మాత్రం హానికరం కాని హస్తప్రయోగానికి అలవాటు పడటంలో తప్పులేదు. ఒకవిధంగా చెప్పాలంటే హస్తప్రయోగమనేది యువతకు ఒక ఆరోగ్యకరమైన సెక్స్‌వల్ ఔట్‌లెట్! కానీ సరియైన అవగాహనలేక చాలామంది యువకులు హస్తప్రయోగం చేసిన తర్వాత భయపడి లేనిపోని అనుమానాలతో

నిరసించి మానసికంగా కృంగిపోయి తాము పెళ్లికి, సంసారానికి పనికిరామనే భావనకు లోనవుతారు. వీర్యనష్టం వల్ల, ధాతువు అంటే శక్తి క్షీణించి పోయి నపుంసకులుగా తయారవుతామనే భయం వారిలో చోటుచేసుకుని, చదువుపైన, పనిమీద ఏకాగ్రత లేకుండా, అనునిత్యం దాన్ని గురించే ఆలోచిస్తూంటారు. దీనినే 'ధాట్ సిండ్రోమ్' అని అంటారు. అలాగే మూత్రంలో వీర్యం చుక్కలు పోవడం, స్వప్నస్కలనాలు ఇవన్నీ కూడ యుక్తవయసులో చాలా సహజమైన శరీర ధర్మాలే తప్ప అవి అనారోగ్యలక్షణాలు మాత్రంకావు.

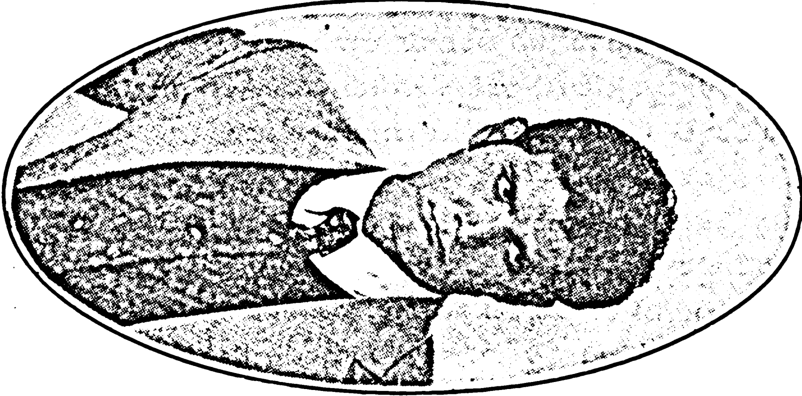
యుక్తవయసులోని అమ్మాయిల్లో కొందరకి సెక్స్‌పై అవర్షన్ వుంటుంది. దీనినే 'ఫ్రిజిడిటీ' అని అంటారు. సెక్స్ అవగాహన లేకపోవడం, చిన్నవయసులో ఎవరిచేతనైనా బలాత్కరింపబడటం సెక్స్ అంటే బూతు, అపవిత్రమనే భావాలు కల్గివుండటం,సెక్స్‌లో పాల్గొంటే కడుపొస్తే ప్రసవవేదన చాలా భయంకరంగా వుండి ఒక్కోసారి అది తల్లి చావుకు దారితీస్తుందనే భయం, ఇవన్నీ కూడా అమ్మాయిల్లో 'ఫ్రిజిడిటీ' కి ముఖ్యకారణాలు.

లవ్ ఎఫైర్‌కు పునాది ఏర్పడేది కూడా యుక్తవయసులోనే, ప్రేమకంటే ఆకర్షణకే ఈ వయసులో ప్రాముఖ్యత ఎక్కువుంటుంది. చాలామంది ఈ వయసులో అవతలి వారి 'డ్రస్ అండ్ అడ్రస్' చూసే ఆకర్షితులై అదే ప్రేమనుకుంటారు! మానసికంగా పరిపూర్ణత లేకుండా కేవలం బయటి విషయాలకే లవ్‌లో చిక్కుకోవడం వల్ల భవిష్యత్తులో ఇబ్బందులు రావచ్చు. ఇంటి దగ్గర తల్లిదండ్రుల నుంచి సరియైన ప్రేమానురాగాలు లభించని యువతీయువకులు తమను మంచిగా ఆప్యాయంగా పలుకరించే వారు ఎదురైనప్పుడు చాలా తొందరగా ప్రేమలో పడే అవకాశముంది!

ఏదిఏమైనా టీనేజ్ అనేది ప్రతిమనిషి జీవితంలో చాలాముఖ్యమైనది, మధురమైనది కూడా! ఆ వయసులో తెలిసీ తెలియక, తొందరపాటుతో ఎలాంటి తప్పటడుగు వేసినా, దాని ప్రభావం జీవితాంతం వుంటుంది తల్లిదండ్రులు, కుటుంబసభ్యులు ఈ స్టేజిలో వారి పైన అధికారంతో కాకుండా, మంచిగా, స్నేహితుల్లాగా మెదులుతూ, వారిని ఎప్పటికప్పుడు సరియైన మార్గంలో పెట్టేందుకు కృషిచేయాలి.



# భార్యలు భర్తల్ని ఎందుకు సాధిస్తారు?



భార్యలను సాధించే భర్తలను గురించి మనం తరచుగా వింటూ ఉంటాము. అదేమీ వింతైన విషయం కాదు. అయితే భర్తలను సాధించే భార్యామణులు కూడా మన మధ్యలో చాలామందే వున్నారు. మగవాడు తన భార్యాపిల్లల కోసం, బయట ఎంతైనా కష్టపడగలడు. కాని భార్య సాధింపును మాత్రం అది ఎంత మోతాదులో ఉన్నా సహించలేడు. భార్యలే కాదు, ఆడవారు వారెవరైనా ఎప్పుడూ పురుషులపై విరుచుకుపడటానికి, వారు రెడీగా ఉంటారు.

ఎంతటి గట్టి మనసు కలవాడైనా, ప్రతినిత్యం ఇంట్లోకి వస్తూనే, భార్య సాధించడం మొదలుపెడితే, ఆ భర్త తట్టుకోలేడు. సున్నిత మనస్తత్వమున్న భర్తలైతే ఈ సాధింపులకు అసలు తట్టుకోలేరు. ఈ సాధింపుల వల్ల విపరీతమైన మెంటల్ టెన్షన్‌కు గురై, హార్ట్ ఎటాక్ వచ్చినవారు, బి.పి, షుగర్ కొని తెచ్చుకునే వారు, కడుపులో అల్సర్‌లు వచ్చినవారు చాలామందే వున్నారు. చాలామంది భర్తలు అర్థరాత్రివరకు ఇంటికి రాకుండా ఏ క్లబ్‌కో, పేకాటకో, బార్‌కో, రెండో సినిమాకో స్నేహితులతో వెళ్ళి తిరుగుతున్నారంటే దానికి కారణం చాలావరకు వారి లైఫ్ పార్టనర్ల సతాయించే మనస్తత్వమేనని వేరే చెప్పనక్కర్లేదు. ఇంట్లో భార్య సతాయింపుకు తోడు అటు ఆఫీసులో బాస్ సతాయింపు కూడా తోడయితే ఇక

ఆ భర్త మెంటల్ కండిషన్ చెప్పాల్సిన పనిలేదు. ఆ భార్య ఎంతో అందగత్తె కావచ్చు. మంచి కుక్ కూడా కావచ్చు. భర్తను తప్ప ఇంకో వ్యక్తివైపు కన్నెత్తి చూడకపోవచ్చు. అయినా భర్త పట్ల ఎప్పుడూ శ్రద్ధ కనబరచకుండా, వ్యంగ్యంగా మాట్లాడుతూ, ప్రతిసారీ భర్తలోని లోపాలను చూపుతూ, భర్తను దోస్ట్ కేర్‌లాగా చూస్తూ వుంటే, ఆ భార్య నుండి ఎప్పుడెప్పుడు దూరంగా పారిపోవాలా అని ఆ పూర్ హౌజ్‌బండ్ ఎదురుచూస్తూ ఉంటాడు. నిముషాలు, గంటలయితే పర్వాలేదు-రోజులు, వారాలు, నెలల తరబడి భర్తను సాధించడమే తన టార్గెట్‌గా పెట్టుకుంటే, ఆ బాధను తట్టుకోలేక మెంటల్‌గా అప్‌సెట్ అయి, మెంటల్ హాస్పిటల్‌లో అడ్మిట్ అవుతున్న భర్తలెందరో వున్నారు. భార్య వేధింపుల వల్ల ఆఫీసలో, వృత్తిలో శ్రద్ధ కోల్పోయి, ఉద్యోగాలు పోగొట్టుకునే వారు మరికొందరు.

అసలు భార్యలెలా తమ భర్తల్ని ఎందుకు సాధిస్తారనే విషయంపై మానసిక శాస్త్రవేత్తలు పరిశోధనలు జరిపారు. తమలో ఉన్న లోపాలను, చేతకానితనాన్ని దాచుకోవడానికే కొందరు స్త్రీలు ఇలా సాధించే సైకాలజీకి లోనవుతారు. వారిలో ఏదైనా శారీరక లోపం, అనారోగ్యం వున్నా కొందరు భార్యలు ఇలా ప్రవర్తిస్తారు. రోజువారి పనులతో అలసిపోయి కొందరు, ఇంట్లో అత్తమామలతోనో, ఆడపడుచులతోనే పడక, ఆ కోపాన్ని భర్తలపైన కొందరు ఇలా చూపిస్తారు. బహిష్టుకు ముందర కొందరు, బహిష్టులు ఆగిపోయే సమయంలో మరికొందరు, సెక్స్ లైఫ్‌లో అసంతృప్తి కలిగి మరికొందరు ఇలా భర్తలను ఏదో ఒక విధంగా నస పెడుతూ వుంటారు. తననెవరూ ప్రేమించడం లేదని, తాను కోరుకున్నవి సాధించలేకపోయానని, తన భర్త తననెప్పుడైనా వదిలి ఇంకో స్త్రీతో వెళ్ళిపోతాడేమోనన్న ఇన్‌సెక్యూరిటీ ఫీలింగ్ వల్ల కొందరు, తన భర్త కంటే అన్ని విషయాల్లో తాను తక్కువ అనే ఇన్‌ఫీరియారిటీ కాంప్లెక్స్‌కు లోనయి మరికొందరు స్త్రీలు దానిని కంపెంసెట్ చేసుకునే దానికి, భర్తలను డామినేట్ చేయాలనే గట్టి భావనతో, చీటికిమాటికి వారిని సాధిస్తూ వుంటారు. ఇంట్లో తల్లి పెత్తనంతో పెరిగిన అమ్మాయిలు వివాహమైన తర్వాత తమ భర్తలను వేదించే అవకాశాలెక్కువ.

తాను ఏం చేసినా, ఏం మాట్లాడినా సహిస్తూ భర్త ఎదురు చెప్పకపోతే, ఇటువంటి భార్యలకు ఒక్కొక్కసారి నిరాశ కల్గించవచ్చు. భర్త బాధపడుతున్నట్టు తెలిస్తే తప్ప ఆమె శాంతించదు. రకరకాల మాటలంటూ భర్తను ప్రతి క్షణం అవమానానికి గురిచేస్తూ, అసూయ, ద్వేషాలతో బాధపడుతుంటుంది. అందరిపైనా పెత్తనం చెలాయించాలని, ప్రతిదీ తాను పొందాలని, ఇతరులందరినీ ఏదో ఒక విషయంలో విమర్శిస్తూనే వుంటుంది. కొన్నాళ్ళకు స్నేహితులందరికీ దూరమయి, మరింత ఆందోళనకు గురయి, తన సాధింపులను మరింత తీవ్రం చేస్తుంది. తనను చూసి భయపడే భర్తను, తనకనుగుణంగా ప్రవర్తించే భర్తను ఇంకా సాధించడం ఎక్కువ చేస్తుంది. ప్రతి విషయం తన భార్యకే వదిలివేస్తూ, నలుగురిలో తన భార్యను గురించి అతిగా పొగిడే వ్యక్తుల భార్యలు, అది అలుసుగా తీసుకుని భర్తలను సాధించడం మొదలుపెడతారు. ఏదైనా మంచి పని చేసినప్పుడు భార్యను అభినందించడంలో తప్పులేదు కానీ చిన్నదానికి, పెద్ద దానికి, అదేపనిగా అందరిలో భార్యను పొగుడుతూ, నెత్తికెక్కించుకోవడం భర్తలకు అంత మంచిది కాదు. ఇలా సాధించే వారు, వారు బాధపడటమే కాక, వారి భర్తలను కూడా బాధపెడతారు. ప్రతి విషయాన్ని ఈజీగా తీసుకోవడం, దాన్ని సాగదీయకుండా తుంచివేయడం అలవాటు చేసుకోవాలి. ఇలా సాధిస్తేనే తమ భర్త తమ కంట్రోల్‌లో వుంటాడనుకోవడం పొరబాటు. దాని వల్ల మంచికంటే చెడే ఎక్కువగా జరుగుతుంది. మంచి మనసుతో, మంచి పద్ధతులతో ఉండేట్లు చేసుకోవాలే తప్ప, సాధించి, సతాయించి మాత్రం కాదు.



# మానభంగం చేసే వారి మనస్తత్వాలు?



ప్రొద్దున్నే పేపర్ చూస్తే, ఒక మానంభంగమో, మర్డరో, ఆత్మహత్యో లేని రోజంటూ ఉండదంటే అతిశయోక్తి కాదేమో! నాగరికత పెరిగే కొద్దీ సమాజంలో ఇలాంటి నేరాలు పెరగడం కూడా చాలా సహజమైంది. ఒక స్త్రీని ఆమె ఇష్టానికి వ్యతిరేకంగానో, బలవంతగానో, భయపెట్టో, మత్తు మందు ఇచ్చి సెక్స్ చేస్తే అది 'రేప్' క్రింద వస్తుంది. బుద్ధిమాంద్యమున్న అమ్మాయినో, మైనర్ బాలికనో, వారి అనుమతితో చేసినా అది మానభంగమే అవుతుంది.

మానసిక శాస్త్రవేత్తల ప్రకారం, రేప్ అనేది మనిషి తనలోని క్రూరత్వాన్ని, దౌర్జన్యాన్ని తీర్చుకునే దానికి చేసే ఒక సెక్స్ కార్యమే తప్ప, అది కేవలం సెక్స్ పిచ్చి ఎక్కువైమాత్రం కాదు! ఈ విషయం నిర్ధారించే దానికి కొన్ని పరిశోధనలు కూడా జరిగాయి. ఆడవారు అతి తక్కువగాను, మగవారు ఎక్కువగాను ఉన్న ఒక సమాజంలో మానభంగాల సంఖ్య పరిశోధిస్తే, అది చాలా తక్కువగా వున్నట్టుగా తేలింది. కేవలం మగవారి కామోద్రేకమే రేప్‌లకు కారణమైతే, వారి సెక్స్ కోర్కెలను తీర్చగలిగే ఆడవారు ఆసమాజంలో తగినంతగా లేకపోయినా, అచట రేప్ కేసులు ఎక్కువగా కనబడలేదు. రేప్‌లు జరిగే దానికి కేవలం లైంగిక వాంఛే కారణం కాదన్న విషయం దీని వల్ల అర్థమవుతుంది. ఒక మగవాడు తన శత్రువుపై ప్రతీకారం తీర్చుకోలేక అతడికి అత్యంత ప్రియమైన స్త్రీని రేప్ చేసి తన కసిని తీర్చుకోవడమనేది మనం అప్పుడప్పుడు చూస్తూనే ఉన్నాం! మేల్ డామినేటెడ్ సొసైటీలో పురుషుడు స్త్రీని తాను అనుభవించే ఒక విలాస వస్తువుగా చూడడమనేది దాదాపు అన్ని సమాజాల్లోను ఉండటం వల్ల కూడా మానభంగాలు ఎక్కువవడానికి ఒక కారణం!

సమాజంలో అత్యాచారానికి గురైన స్త్రీని చులకనగా చూసే పరిస్థితి ఎక్కువగా ఉన్నందున పోలీసు స్టేషన్‌లో నమోదయ్యే రేప్ కేసుల కంటే పదింతలు

ఎక్కువగా ఈ నేరాలు జరుగుతున్నాయి. రేప్ చేసే వారిలో 60 శాతంమంది 25 ఏళ్ళ లోపువారే! వీరిలో చాలామందికి గతంలో దొంగతనాలు, మర్డర్లు లాంటి నేరాలు చేసిన చరిత్ర వుంటుంది. ప్రపంచ చరిత్రలో ఇంతవరకు రేప్‌కు గురైన బాధితుల్లో అతి ఎక్కువ వయసు 15 నెలల పాపయితే, అతి ఎక్కువ వయసు 82 సంవత్సరాల వృద్ధురాలిగా నమోదయింది. పది నుండి ముప్పై సంవత్సరాల వయసు గల స్త్రీలు ఈ అత్యాచారానికి ఎక్కువగా గురయ్యే అవకాశం ఉంది. యాభైశాతం అత్యాచారాలు తెలిసిన వారే చేస్తే, యాభై శాతం మంది ఏమాత్రం తెలియని కొత్తవారు. దగ్గరి బంధువులే అత్యాచారానికి పాల్పడిన కేసులు దాదాపు ఏడు శాతం దాకా వుంటాయి. ఈ నేరం చేసేవారిలో ఎక్కువ శాతం వివాహితులే! మానభంగం చేసే వ్యక్తికి ఆ స్త్రీ ఎలా వుందన్న విషయం అనవసరం. ఆమె ఆడదయితే చాలు! ఆమె వయసుతోగాని, అందం, ఆకర్షణతోగాని పని లేదు

చాలామంది రేపిస్టులు తమలోని దౌర్జన్య ప్రవృత్తిని , శతృత్వ వైఖరిని తీర్చుకునే దానికి మాత్రమే అత్యాచారానికి పాల్పడతారే తప్ప మదపిచ్చితో మాత్రం కాదు. మరికొందరు తీవ్రమైన లైంగికోద్రేకానికి లోనై మానభంగాలకు పాల్పడుతారు. వీరిలో కొందరికి తమ సెక్స్ సామర్థ్యంపైన తమకే నమ్మకం వుండక, దానిని పరీక్షించుకునే దానికి అప్పుడప్పుడు రేప్‌లకు పాల్పడుతుంటారు ఇంకొందరిలో లైంగిక వాంఛ, దౌర్జన్య ప్రవృత్తి రెండు కలిసి వారిని మానభంగాలకు ఉసిగొల్పుతాయి. మరికొందరిలో స్త్రీలను చెరచాలన్న తపన మనసులో గాఢంగా ఉంటుంది. ఇది ఒక అబ్‌సెషన్‌గా వారిని బాధపెడుతుందే తప్ప వీరికి కామవాంఛగాని, దౌర్జన్యప్రవృత్తిగాని ఉండవు.

రేప్‌లు చేసే వారందరూ అవతలి వ్యక్తిని గాయపర్చడమో, హత్య చేయడమో జరగదు! ఆ సమయంలో ఎవరైనా హత్య చేసినా అది ఆ పెనుగులాటలో అనుకోకుండా జరగడమో లేదా ఆ రహస్యం బయటపడు తుందేమోనన్న భయంతో గాని హత్యకు పాల్పడవచ్చు. అత్యాచారాలకు పాల్పడే వారిలో కేవలం ఐదు శాతం మందే ఎదుటి వ్యక్తిని శారీరకంగా గాయపర్చడం, హింసించడం జరుగుతుందని పరిశోధనల సారాంశం! వీరికి మదపిచ్చి. ఎక్కువగా

మాట్లాడుతారని అనుకోవడం కూడా ఒక అపోహే! వీరు మిగతా వారి లాగా బూతు పుస్తకాలు చదవరు, బ్లూఫిలింలు చూడరు. రేప్ చేసే మనస్తత్వం ఏ కోశానా లేని కొందరు వ్యక్తులు ఆల్కాహాల్, కొన్నిరకాల మత్తుమందులు తీసుకున్న తరువాత వాటి ప్రభావానికి లోనై ఒక్కసారి రేప్‌లకు పాల్పడే అవకాశం వుంది. మేనియా, స్కిజోఫ్రీనియా, డిమెన్షియా, సైకోపథిక్ పర్సనాలిటి లాంటి మానసిక రుగ్మతఉన్న వ్యక్తులు కూడా వారి ఉన్మాద స్థితిలో అత్యాచారాలకు పాల్పడే అవకాశముంది.

వేగంగా మారుతున్న సమాజంలో మానభంగాలే కాక, వ్యభిచారం, అక్రమ సంబంధాలు, సెక్స్‌లో విపరీత ధోరణులు లాంటి ఇతర సెక్స్ నేరాలు కూడా విపరీతంగా పెరిగిపోతున్నాయి. ఇలాంటి సెక్స్ నేరాలు చేసే వారిలో ఎక్కువ మంది ఆర్థికంగా వెనుకబడి ఉన్న కుటుంబాల నుండి కాని లేదా బ్రోకెన్ హోమ్స్ అంటే తల్లిదండ్రులు విడిపోవడమో, చనిపోవడమో, కుటుంబంలో సరైన క్రమశిక్షణలేని వాతావరణంలో పెరిగినవారో అయి వుంటారు. ఆడవారి వేష - భాషలలో వచ్చిన మార్పులు, మగవారిని రెచ్చగొట్టేలా అర్ధనగ్న దుస్తులు ధరించడం, సాహిత్యంలోను, ఎలక్ట్రానిక్ మీడియాలోను విచ్చలవిడిగా సెక్స్‌కు సంబంధించిన కథలు, దృశ్యాలు ప్రదర్శించడం ఇవన్నీ కూడా రేప్ మరియు ఇతర సెక్స్-క్రైమ్స్ పెరిగే దానికి దోహదపడుతున్నాయి. సెక్స్ నేరాలకు పాల్పడిన వారిని కేవలం చట్టంతో శిక్షించడమే గాకుండా, వారి మానసిక స్థితిని కూడా సరిగా అధ్యయనం చేయిస్తే వారు భవిష్యత్తులో మళ్ళీ అలాంటి నేరాలకు పాల్పడకుండా కాపాడగలిగిన వారమవుతాము. కేవలం మదపిచ్చే వారి సెక్స్ నేరాలకు కారణమైతే దానిని తగ్గించే దానికి ఈస్ట్రోజెన్స్‌లాంటి హార్మోనులు, మెడ్రాక్సీ ప్రొజెస్టిరాన్, సిప్రొటెరిస్ అనే మందులు బాగా ఉపయోగపడతాయి. ఏదిఏమైనా ప్రస్తుతం పెరుగుతున్న సెక్స్ నేరాల విషయమై అటు ప్రభుత్వం, నిపుణులు, ఇతర సంస్థలు కొంచెం జాగ్రత్త వహించకపోతే భవిష్యత్తులో ఈ నేరాలు తారస్థాయికి చేరుకునే అవకాశముంది.



# కోపాన్ని తగ్గించుకోవడం ఎలా?



తన కోపమే తన శత్రువన్నారు పెద్దలు. నవ్వు నాలుగు విధాల చేటైతే, కోపం కోటి విధాల చేటు. అసలు కోపమేలేని బుద్ధావతారాలుండడం అరుదైన విషయం. కోపమనేది ప్రతి మనిషికి ఒక సహజమైన ఇన్‌స్టింక్ట్. మనిషి దైనందిన జీవితంలో వచ్చే ఆటుపోట్లకు కొద్దోగొప్పో కోపతాపాలకు లోనుకావడం సహజమేకాని, ముక్కుమీద కోపమున్నవారు తాము నష్టపోవడమే కాకుండా తమ చుట్టూవున్న వారినికూడా కష్టపెట్టిన వారవుతారు. 'ముక్కుమీదకోపం, అది నీ ముఖానికే అందం' అన్న పాట వినడానికి బాగుంటుందేమో కాని, అలాంటి కోపిష్టులను నిజ జీవితంలో భరించడం మాత్రం అంత తేలికైన విషయం కాదు.

బి.పి. (రక్తపోటు) ఎక్కువగా వుంటే కోపం పెరుగుతుందని చాలామంది నమ్మకం. కాని అది వాస్తవం కాదు. అయితే కోపమెక్కువ వున్నవారికి ఆ కోపంప్రభావం వల్ల రక్తపోటు పెరిగే అవకాశముంది. కోపమనేది కొందరికీ వారసత్వంగా సంక్రమిస్తే మరికొందరు తమ తల్లిదండ్రుల కోపతాపాలను చిన్నప్పటినుంచి ప్రత్యక్షంగా చూసి, అనుభవించి పెద్దయిన తర్వాత వారికి తెలియకుండానే వారు కోపిష్టులుగా తయారవుతారు. కుటుంబ సమస్యలు, భార్యాభర్తల గొడవలు, ఆర్థిక సమస్యలు, నిరుద్యోగం, జీవితంలో ఇన్‌సెక్యూరిటీ ఫీలింగ్, ఆత్మన్యూనతా భావం, ఇతరులు పైకి రావడాన్ని చూసి ఓర్వలేనితనం, ఇలాంటి పలు మానసిక కారణాల వలన కూడా కొందరిలో కోపం పెరుగుతుంది. మరికొందరికి కేన్సర్, హార్ట్‌ఎటాక్ లాంటి దీర్ఘకాలిక వ్యాధులుండడం వల్లను, కాలో, చెయ్యో, కన్నో లేకపోవడంలాంటి అంగవైకల్యాలవల్లనూ, వీరు జీవితంలో అసంతృప్తికి, అశాంతికిలోనై అంతా ఆరోగ్యంగా వున్న ఇతరులను చూసి చీటికి మాటికి చిటపటలాడుతూ వుంటారు. హిస్టీరియా, డిప్రెషన్, మేనియా, స్కిజోఫ్రీనియా, ఇంపల్స్ కంట్రోల్ డిసార్డర్ లాంటి మానసిక జబ్బులతో బాధపడే వారిలోకూడా కోపమనేది ఒక ప్రధాన జబ్బు లక్షణంగా బయటపడుతుంది. అలాగే మత్తుమందులకు, మద్యానికీ, మాదక ద్రవ్యాలకు అలవాటుపడిన వారిలో కూడా కోపం ఎక్కువ.

మీడియా ప్రభావంవల్ల కూడా కొందరిలో కోపం పెరుగుతుందని వెల్లడైంది. సినిమాలు, టి.విలు, నవలల్లో 'యాంగ్రీయంగ్‌మ్యాన్'ల నటన చూసి

కొందరు యువకులు, పిల్లలు వారిని మోడల్‌గా తీసుకుని వారితో ఐడెంటిఫై అయి తమ అభిమాన హీరోల్లాగా తాముకూడా అగ్రెసివ్‌గా తయారవుతారు. సినిమాల్లో కనబడే యాంగ్రీయంగ్‌మాన్‌లంతా నిజ జీవితంలో అలా వుండరనే సత్యాన్ని వారి అభిమానులు గుర్తించలేకపోతున్నారు.

ఈ కోప తాపాలవల్ల సంసారాలు పాడు చేసుకున్న వారున్నారు. విడాకులు తీసుకున్నవారు, ఆత్మహత్యలు చేసుకున్నవారు, ఉద్యోగాలు పోగొట్టుకున్న వారు, కాలేజిల్లో ఇమడలేక బయటపడినవారు ఎందరో వున్నారు. కోపప్రభావంవల్ల, బి.పి. పెరగడమే కాకుండా, గుండెపోటు, కడుపులో అల్సర్, తలనొప్పి, ఇలాంటి శారీరక వ్యాధులుకూడా వచ్చే అవకాశముంది.

ఇన్ని అనర్థాలున్న కోపాన్ని తగ్గించుకోడం ఎవరికైనా చాలా అవసరం! అన్నిటికంటే ముఖ్యమైన విషయమేమిటంటే, తమకు కోపం ఎక్కువ అన్న విషయాన్ని ఎవరైతే మొదట గుర్తిస్తారో, అదే వారికి సగం చికిత్స. అలా గుర్తించిన తర్వాత దానిని కంట్రోల్ చేసుకునే దానికి శక్తివంచన లేకుండా కృషి చేయాలి. సడన్‌గా, విపరీతంగా కోపమొస్తే ఆ సీన్‌నుంచి వెంటనే పక్కగదిలోకి వెళ్ళి, కళ్ళుమూసుకుని, గట్టిగా ఐదు నిముషాల పాటు శ్వాస వదుల్తూ, తీసుకోవాలి. ఒక గ్లాసు చల్లటి నీరుతాగి, మనసులో ఒకటి నుంచి యాభైవరకో, వందవరకో లెక్కపెట్టాలి. అప్పటికి చాలావరకు కోపం తగ్గుతుంది. ఇష్టమైన పాటలు వినడమో, దేవుడి గదిలోకి వెళ్ళి కొంచెంసేపు మౌనంగా ప్రార్థన చేసుకోవడమో చేస్తే మంచిది. అప్పటికి కోపం తగ్గకపోతే ఇష్టమైన మంచి స్నేహితులతో కలిసి తమ టెన్షన్‌ను మనసులో పెట్టుకోకుండా వారితో చర్చించి వారి సలహాలు పొందడం వల్ల చాలా వరకు మనసు శాంతిస్తుంది. దీర్ఘకాలిక వ్యాధులేమైనా వుంటే వాటికి తగిన చికిత్స చేయించుకోవాలి. ఇన్ని చేసినా కోపం తగ్గనివారు సైకియాట్రిస్టను కలిసి కొన్ని మందులు వాడడం ద్వారా కూడా కోపాన్ని తగ్గించుకోవచ్చు. లిథియమ్, థయోరిడజిన్ , హాలో పెరిడాల్, కార్బమ్ జిపిన్ అనే మందులు కోపానికి కారణమేదైనా, ఆ కోపాన్ని తగ్గించేందుకు తోడ్పడుతాయి. అన్నిటికంటే ముఖ్యమైంది ఆ 'టైమ్'. ఆ సమయంలో కొంచెం కోపాన్ని దిగమింగుకోగలిగితే తర్వాత సులభంగా ఎంతో కూల్ అయిపోతారు. తర్వాత తమ కోపానికి తామే సిగ్గుపడతారు. మీ కోపం మిమ్మల్ని మింగేయక ముందే మీరే మీ కోపాన్ని మింగేయడం అందరికీ ఆరోగ్యకరం.



# కొత్తగా పెళ్ళైన అమ్మాయిలు భర్తను ఎందుకు వద్దంటారు?



రాధికకు ఈమధ్యే పెళ్ళయింది. పెళ్ళి కూడా తనకిష్టమేనంది. చీరెలు, నగలు వెంట వుండి నచ్చినవన్నీ తెచ్చుకుంది. అంతాబాగానే ఉంది. ఆరోజు ఫస్ట్ నైట్‌కన్నీ తయారుచేశారు. అంతవరకు హేపీగా వున్న రాధిక మూడ్స్, భర్త చేయి వేస్తూనే మారిపోయాయి. భర్త స్పర్శకు పులకించాల్సింది పోయి, కరెంటు షాక్ కొట్టినట్టు అతన్ని విదిలించుకుని దూరంగా పడుకుంది. నన్ను ముట్టుకుంటే ఊరుకోను, అరుస్తాను, చస్తానని గట్టిగా అరవడం మొదలుపెట్టింది. కొత్త కాబట్టి భయపడుతుందని ఆ భర్త మరింత బలవంతంగా దగ్గరకు తీసుకోబోయాడు. వెంటనే ఆయన చెంప ఛెళ్ళుమనిపించి, మీదపడి రక్కి, వస్తువులన్ని విసిరేసి, బయటికి పారిపోయి, ఇక నేను అతనితో ఉండలేనని ఖరాఖండిగా అరిచింది. అందరూ ఎంతో అనునయించి చెప్పినా, తన మనసు మార్చుకోలేదు. నాకు విడాకులిప్పించకపోతే చస్తానని అన్నం తినకుండా దీక్షపట్టింది. పాపం, ఆ తల్లిదండ్రులకు ఏం చేయాలో అర్థం కాలేదు.

భర్తను వద్దనే రాధికలాంటి కొత్త పెళ్ళికూతుళ్ళు తరచుగానే మా అనుభవంలోకి వస్తుంటారు. వీరిలో కొందరికి సెక్స్ అంటే భయమైతే, మరికొందరు ఆ అబ్బాయి నాకు ఎందుకో నచ్చలేదని అంటూ వుంటారు. చిన్న వయసులో జరిగిన కొన్ని సెక్స్ అనుభవాల భయం వల్ల కొందరు సెక్స్ అంటే ఒక ఫోబియాకు గురయి దాన్ని ఒక భూతంగా ఊహించుకుని ఫస్ట్ నైట్ అలా విపరీత ప్రవర్తనకు లోనవుతారు. మరికొందరు సెక్స్ అంటే చాలా బాధగా, నొప్పిగా వుంటుందని ఊహించుకుని, 'వెజైనిస్మస్' అనే పరిస్థితికి లోనయి భర్త దగ్గరకి వచ్చిన వెంటనే, కాళ్ళు రెండూ బిగదీసుకుని, భర్తను లోనికి వెళ్ళనివ్వకుండా ముడుచుకుపోతారు. కడుపొచ్చి, పిల్లల్ని కనే ప్రసవవేదన చాలా భయంకరంగా వుంటుందని ఊహించు

కుని మరికొందరు భర్తతో కలిసేదానికి ఇష్టపడరు. ఎవరో ఎప్పుడో డెలివరీ టైంలో చనిపోయారనే వార్త వారి మనసులో ఎక్కడో దాగివుండి కొందరిలా భయానికి లోనవుతారు. పిల్లలను పెంచడమనేది ఒక పెద్ద సమస్య, తలనొప్పి. అమ్మో అంతటి బాధ్యత నేనెలా మోయగలననే అమాయకపు ఆలోచనలతో మరికొందరు భర్తను దగ్గరకు రానివ్వరు. సుఖవ్యాధులు, ఎయిడ్స్ గురించి విని, చదివి, తమ భర్త ద్వారా తమకు కూడా అలాంటి రోగాలొస్తాయనే భయంతో కొందరు, సెక్స్ అనేది ఒక నీచమైన పాపకార్యం అని మరికొందరి అమ్మాయిల మనస్సుల్లో వుండడం కూడా ఇందుకు ఒక కారణం.

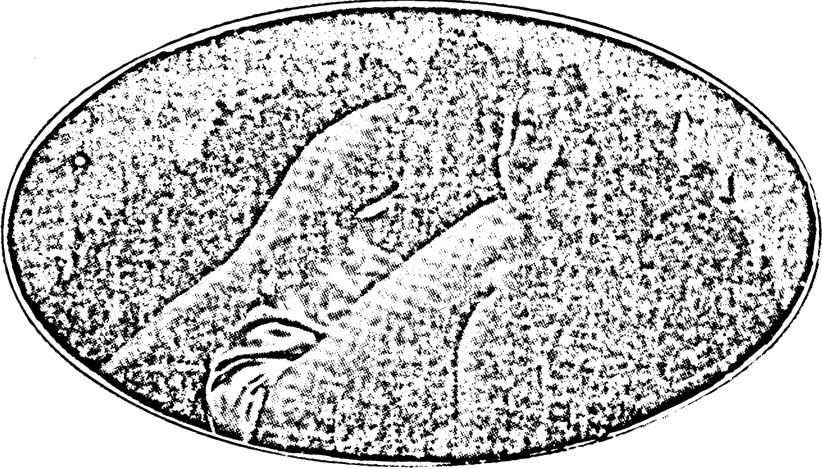
పెళ్ళికి ముందర వేరే అబ్బాయిని ప్రేమించి, అతడిని పెళ్ళి చేసుకోలేక అసంతృప్తికి లోనయి కొందరు, తమ మనసును కొత్తగా వచ్చిన భర్తవైపు మరల్చుకోలేకపోతారు. నవలలు, సినిమాల ప్రభావం వల్ల తమ కాబోయే భర్త ఏ నాగార్జునలాగో, అక్షయ్‌కుమార్‌లాగో వుండాలని పగటి కలలు కంటూ చివరకు ఏ బుద్ధావతారం లాంటివాడో తమ భర్తగా వస్తే, తమ ఊహలకు వాస్తవానికి పొంతన లేక, ఆ భర్త రూపాన్ని జీర్ణించుకోలేక, భర్తను తిరస్కరించే అమ్మాయిలు చాలామంది వున్నారు. సినిమాల్లో, నవలల్లోలాగా నిజజీవితం ఈస్టమన్‌కలర్‌లా వుండదనే వాస్తవాన్ని వీరు గ్రహించలేక జీవితంలో దెబ్బతింటారు. తమకు తమ ఫ్రెండ్స్ భర్తల్లాగా పెద్ద ఆఫీసరో, కోటీశ్వరుడో, తనను పొద్దస్తమానం కార్లో కూర్చోపెట్టుకుని సినిమాలకో, షికార్లకో తిప్పేవాడిని తను భర్తగా పొందలేక పోయానన్న అసంతృప్తితో కొందరు సంసారాన్ని పాడుచేసుకుంటారు. పెండ్లిచూపుల తర్వాత, ఒకరి మనసు ఒకరు తెలుసుకునే అవకాశం లేక వెంటనే పెళ్ళయిపోవడం వల్ల వారి అలవాట్లు, అభిరుచులు, ధోరణులు ఒకరికొకరు తెలుసుకునే సమయం లేక ఫస్ట్‌నైట్ మొదటిసారి ఒకర్నొకరు తెలుసుకోవలసి వచ్చి, మనసులు కలవకపోతే ఆ భర్తపైన ఆవర్షన్ పెంచుకునే అవకాశముంది. విదేశాల్లో లాగా మనకు 'డేటింగ్ కల్చర్' లేకపోవడం వల్ల, అమ్మాయి అబ్బాయి పెళ్ళి చూపుల తర్వాత కొంత కాలమైన ఒకరి మనస్తత్వం మరొకరు తెలుసుకునే అవకాశం పెద్దలు వారికి కల్పిస్తే పెళ్ళి లోపలవారు బాగా అడ్జస్ట్ అయ్యే అవకాశముంది. ఫ్రాయిడ్ సైకో

అనాలిసిస్ ప్రకారం, కొందరమ్మాయిలు 'ఈడిపల్ కాంప్లెక్స్' అనే మానసిక స్థితిలోంచి సరిగా బయటపడకపోతే వారు పెళ్ళయిన తరువాత భర్తలో తమ తండ్రిని ఊహించుకుని భర్తకు సెక్సువల్‌గా దగ్గరకాలేరు. గతంలో వచ్చిన 'ఏంత కథ' అనే తెలుగు సినిమాలో కృష్ణ తన భార్యలో తన తల్లిని చూసుకుని భార్యతో సంసారం చేయలేక, పనిమనిషితో సంబంధం పెట్టుకుంటాడు.

ఒక్కోసారి మగవారి ప్రవర్తన వల్ల కూడా కొత్తగా పెళ్ళయిన అమ్మాయి మనసు విరిగిపోయే అవకాశముంది. కొందరు అబ్బాయిలు ఫస్ట్ నైటే తమ మగతనాన్నంతా భార్యకు హైలెవల్‌లో చూపించాలని, సెక్స్‌లో విచ్చలవిడిగా, క్రూరంగా ప్రవర్తించి, ఆ అమ్మాయిలకు సెక్సంటే భయమే కాకుండా, మొగుడంటేనే ఒక టెర్రర్‌గా భయకంపితుల్ని చేస్తారు. మరికొందరు అబ్బాయిలు ఫస్ట్ నైటే, తాము చాలా మొనగాళ్ళమని, పెండ్లికి ముందే ఎందరో అమ్మాయిలు తనవెంట పడేవారని, ఎంతోమందితో తనకు సంబంధాలున్నాయని గొప్పలు చెప్పుకుని, భార్య ముందర హీరోలుగా చెలామణి కావాలని చివరకు జీరోలుగా మిగిలిపోతారు. అవతలి వ్యక్తి మనసు తెలియకుండా ఒకరి ఫ్లాష్ బ్యాక్‌లు ఒకరికి చెప్పుకోవడం అంత తెలివైన పని కాదు. మనలో చాలామంది చేసే ఇంకో పొరబాటు పెళ్ళిరోజే ఫస్ట్‌నైట్ ఏర్పాటుచేయడం. ఆరోజు శారీరకంగా, మానసికంగా వధూవరులిద్దరు ఎంతో అలసటకు లోనయి ఎంజాయ్ చేసే మూడ్‌లో కూడా వుండరు. కొంత గేప్ ఇచ్చి ప్రశాంత వాతావరణంలో ఫస్ట్‌నైట్ ఏర్పాటుచేయడం మంచిది. మగవాడు సెక్స్‌కు ప్రాధాన్యత ఇస్తే, స్త్రీ సెక్స్ కంటే ప్రేమ, ఆప్యాయతలకు ప్రాణమిస్తుంది. అంచేత గదిలోకి వచ్చిన వెంటనే కుస్తీ పోటీలాగా మీదపడి సృష్టికార్యంలోకి వెళ్ళకుండా, మంచి మాటలతో, ప్రేమగా లాలనగా వారిని ముందు తమవైపు తిప్పుకునే ప్రయత్నం చేయాలి. ఏది ఏమైనా ఇలా పెళ్ళయిన వెంటనే భర్తను వద్దనే అమ్మాయిల విషయంలో పెద్దలు తొందరపడకుండా, సమస్యను అన్ని కోణాల్లోంచి పరిశీలించి, అవసరమైతే సైకియాట్రిస్ట్ సలహా తీసుకోవడం మంచిది.



# పుకార్లవెనుక మనస్తత్వం?



మన సమాజంలో దేనికైనా కొరత రావచ్చేమోగాని పుకార్లకు, చాడీలకు మాత్రం ఎప్పుడూ కొరత వుండదు. ఇతరులపై చాడీలు, పుకార్లు, లేనిపోని అభాండాలు, ఇవన్నీ కూడా మానవ మనస్తత్వానికి సంబంధించినవే! ఈ పుకార్లలోని ముఖ్య లక్షణమేమిటంటే వాస్తవంగా జరిగిన సంఘటనకు, మన చెవిదాకా వచ్చేవాటికి మధ్య అంతరం చాలా ఎక్కువ. గోరంతను కొండంతలుగా చేసి చెప్పుకోవడం ఈ పుకార్ల ముఖ్య లక్షణం. నిజం తెలిసిన తర్వాత చాలా వరకు ఈ పుకార్లు గాలికి పోయినా, దానికి గురికాబడిన వ్యక్తి పేరు, ప్రతిష్ఠలు అప్పటికే చాలా దెబ్బతినే అవకాశముంది. నిప్పులేందే పొగ రాదన్న సామెతను ఇలా అన్వయించుకుని, ఇందరు చెబుతుంటే ఆ పుకార్లలో అంతో ఇంతో నిజముండక పోతుందా అని కూడా తమను తాము సమర్థించుకుంటారు.

ఒక పుకారో, గాసిప్పో పుట్టాలంటే ఆ సంఘటనకు ఎంతో కొంత ప్రాముఖ్యత వుండాలి. అది నలుగురికీ ఎగ్జైటింగ్‌గాను, ఇంట్రెస్టింగ్ గాను వుండాలి. విన్నవారికి అది ఎంతో కొంత ఆనందాన్ని, మానసిక సంతృప్తిని కలగజేసేదిగా

వుండాలి. సంఘటనే కాకుండా దాని వెనుక వ్యక్తులు కూడా గుర్తింపు పొందినవారై వుంటే. ఆ పుకార్లకు ప్రచారం ఇంకా బాగా వస్తుంది. ఆ వార్తలో కొంత అసందిగ్ధత కూడా వుంటే నలుగురు ఎవరికి తోచిన రీతిలో వారు దానికి చిలవలు పలవలు చేర్చి రంగులు పులిమి ఇతరులకు చేరవేస్తారు.

ఈ గాసిప్ వల్ల నష్టపోయేవారే కాక, లాభపడేవారు కూడా కొందరుంటారు. సినిమా రంగంలో ఇలాంటి గాసిప్స్ ఎక్కువగా వింటూ వుంటాము. ఎంత కష్టపడినా మంచి ఆఫర్స్ రాలేదని ఓ నటి తన గురించి అన్ని పత్రికల్లో కావాలనే విపరీతంగా గాసిప్స్ రాయించుకుంది. ఈ దెబ్బతో ఆమె అంటే జనంలో ఒక క్రేజ్ ఏర్పడి చాలామంది యువకులకు ఆమె స్వప్నసుందరి అయింది. దర్శకులు, నిర్మాతల కళ్ళు కూడా ఆమెపై పడి, నెలలోపలే డజను చిత్రాలకు పైగా బుక్ అయింది. ఇక రాజకీయాల్లో ఈ పుకార్లు, చాడీల ప్రభావం చాలా ఎక్కువ. ఎందరో కాకలు తీరిన రాజకీయ నాయకులు, ప్రభుత్వాధినేతలు ఈ పుకార్ల వల్ల తమ పదవులు కోల్పోయారు. అవినీతి, లైంగిక సంబంధాలు, బంధుప్రీతి ఇలాంటి విషయాల్లో వీరు ఎక్కువగా పుకార్లకు లోనవుతుంటారు. ఇలాంటి సందర్భాల్లో అసూయ, ఈర్ష్య,పదవీకాంక్ష, ధనార్జన ముఖ్య ధ్యేయాలుగా వుంటాయి. ఎక్కువగా, చాడీలు, పుకార్లు, లైంగిక జీవితానికి సంబంధించినవిగా ఎందుకు ఉంటాయి?

ఈ చాడీలు, పుకార్లలో ఎక్కువ భాగం వ్యక్తుల లైంగిక జీవితానికి సంబంధించినవై వుంటాయి. మగవారికంటే, ఆడవారిలో పుకార్ల మనస్తత్వం ఎక్కువ. నలుగురాడవారు ఒకచోట చేరితే, ఇతరుల శీలాన్ని గురించే ఎక్కువగా చర్చిస్తూ వుంటారు. చాలామందికి ఎదుటివారి జీవితాల గురించి వినాలన్నా, చదవాలన్నా చాలా ఆనందంగా వుంటుంది. ఏ కారణం చేతనైనా ఒక వ్యక్తిలో సెక్స్ కోరికలు నెరవేరకపోతే, అవి మనసు లోపలి పొరల్లో దాగి వుండి, అలాంటి విషయాల గురించే ఆ వ్యక్తి బయటికి ఎక్కువగా మాట్లాడుతూ వుంటాడు.,దీనివల్ల ఆ వ్యక్తి 'నోటి తృప్తి పొందుతాడు. తన లైంగిక వాంఛను కాదన్న అవతలి వ్యక్తిపై ప్రతీకారంగా కూడా ఒక్కోసారి ఇలాంటి పుకార్లు లేవదీస్తుంటాడు. ప్రతీకారం,

అధికారం కోసం, పేరు కోసం మంచి పద్ధతిలో వాటిని సాధించలేనివారు, తప్పుదారి తొక్కి పుకార్లు, చాడీలకు పూనుకుని తమ లక్ష్యం సాధించడానికి ప్రయత్నం చేస్తారు.

మనలోని వీక్ పాయింట్ ఏమిటంటే, మనకు సరిపోనివారిపై ఎవరైనా ఒక విషయం చెబితే, వెంటనే దానిని నమ్మేస్తాం! అంతేకాక దానికి అతిశయోక్తులు జోడించి, రంగులు పులిమి, ఇంకా పదిమందికి చేరవేస్తాము. సమాజంలో భయాందోళనలు, టెన్షన్స్ ప్రకృతి వైపరీత్యాలు, యుద్ధ వాతావరణం, శాంతిభద్రతలకు భంగం కలగడం, మత కలహాలు వున్నప్పుడు రూమర్స్ సులభంగా వ్యాపిస్తాయి. బంద్‌లు, సమ్మెలు, అల్లర్లు, గొడవలు, కర్ఫ్యూలు వున్నప్పుడు పుకార్లు దావానలంలా వ్యాపిస్తాయి. అలాంటి పరిస్థితుల్లో ప్రతి మనిషి మానసికంగా కొంత వీక్ అవుతాడు. తన విచక్షణను సరిగా ఉపయోగించలేక ఎవరేది చెబితే, వెంటనే అది నమ్మేసి ఇవన్నీ నిజమనుకుంటాడు. మనిషిలోని సజెస్టిబిల్ మెంటాలిటీ ఈ సందర్భంలో ఎక్కువవుతుంది. ఏది చెప్పినా వెంటనే ఆ సజెషన్ మంచో చెడో అని కూడా చూడకుండా గుడ్డిగా నమ్మేస్తాడు.

ప్రతి మనిషి జీవితంలో ఎప్పుడో ఒకసారి పుకార్లకు, చాడీలకు ఏదో ఒక విధంగా గురవుతూనే వుంటాడు. తెలిసో, తెలియకో ఒక్కోసారి ప్రతి వ్యక్తి కూడా ఈ పుకార్ల ప్రచారంలో తన వంతు పాత్ర నిర్వహిస్తూనే వుంటాడు. ఈ పుకార్ల వల్ల కొందరికి ఆనందం, తృప్తి కలుగుతుందేమో కాని, వారు వేరే సాధించేదేమీ వుండదు. అయితే దానికి గురికాబడ్డ వ్యక్తులు మాత్రం ఎంతో మానసిక క్షోభకు గురయి, తద్వారా ఒక్కోసారి వారి భవిష్యత్తు జీవితాలే తారుమారయే ప్రమాదముంది. పుకార్లు, గాసిప్స్ విషయంలో ప్రతి ఒక్కరూ కొంచెం నిదానంతో జాగ్రత్తగా ఆలోచించి, తమను తాము ఆత్మపరిశీలన చేసుకుంటే, మనం మానసికంగా ఉన్నతమపడమే కాకుండా, ఇతరులకు మానసిక సమస్యలు రాకుండా కాపాడిన వారమవుతాము.



# మీరు వృద్ధాప్యాన్ని జయించండి!



వృద్ధాప్యం ఒక జబ్బని అది మనిషికి ఒక శాపమని చాలామంది అనుకుంటారు. వృద్ధాప్యమనేది జీవితచక్రంలో ఒక దశే తప్ప అది జబ్బు మాత్రం కాదు. ప్రతి మనిషి బాల్యం నుండి వృద్ధాప్యం వరకు అన్ని దశలను సమర్థవంతంగా నెగ్గుకు రాగలిగితే అతని జీవితం పరిపూర్ణమవుతుంది. వృద్ధాప్యం రాకుండా ఆపడం ఎవరితరం కాదు. అలా ఆపాలని అనుకోవడంకూడా అవివేకమే! మన సంస్కృతిలో భాగమైన షష్టిపూర్తి సంప్రదాయమనేది వృద్ధాప్యానికి ప్రారంభోత్సవం లాంటిది. 60 సంవత్సరాలు పైబడినవారిని వృద్ధులుగా పరిగణిస్తారు. అలాంటి వారు మన జనాభాలో ఆరుశాతం ఉన్నారు. ఈ శతాబ్దాంతానికి వృద్ధుల సంఖ్య 60 మిలియన్లు చేరుకుంటుంది. 2025 సంవత్సరానికి 6 శాతం ఉన్న వృద్ధులు 12 శాతానికి పెరుగుతారని ఒక అంచనా! మనకు స్వాతంత్ర్యం వచ్చేనాటికి వ్యక్తి సగటు జీవిత కాలం 30 సంవత్సరాలుండగా, 1980 నాటికి అది 54 సంవత్సరాలకు పెరిగింది. ప్రస్తుతం అది 62 సంవత్సరాలకు చేరుకుంది. ప్రజలు జీవించే కాలం పెరిగేకొద్దీ, జనాభా పెరిగే కొద్దీ, వృద్ధుల సంఖ్యకూడా పెరుగుతోంది. ఒకప్పుడు మనదేశంలో 'గ్రీన్ రెవల్యూషన్' అంటే హరిత విప్లవం వచ్చి వ్యవసాయకంగా ఎంత

పచ్చబడిందో, ప్రస్తుతం 'గ్రే రెవల్యూషన్ అంటే శ్వేత విప్లవం వచ్చి దేశమంతా తెల్లటి తలలతో నిండుగా ఉంది. అయితే ఎన్ని సంవత్సరాలు ఎక్కువ బ్రతికాడన్న దానికంటే, బ్రతికినంత కాలం ఎంత సంతోషంగా, తృప్తిగా, ప్రశాంతంగా జీవించాడాన్నదే ముఖ్యం. రాకుమారుడు సిద్ధార్థుడు రాజభోగాలన్నింటినీ వదలి బయటకు వెళ్ళేందుకు కారణం, కేవలం అతడు ఒక ముసలివాడిని చూసి బాధపడటమే! మనలో ప్రతి ఒక్కరూ చాలాకాలం బ్రతకాలనుకునే వారమే కాని ముసలితనం రావడం మాత్రం ఎవ్వరికీ ఇష్టం వుండదు. వృద్ధాప్యంలో వచ్చినన్ని బాధలు, కష్టాలు మరే వయసులో రావనే చెప్పాలి. రిటైర్ కావడమో, పనిచేయలేక ఆర్థిక ఇబ్బందులొస్తాయి. కంటి చూపు, వినికిడి తగ్గిపోతాయి. కాలు, చేయి సరిగా పనిచేయవు. షుగర్, బి.పి., కీళ్ళనొప్పులు, నిస్సత్తువ, నిద్రలేమి, ఇలా ఎన్నో అనారోగ్యాలు ఒకేసారి మీదపడతాయి. జీవితభాగస్వామి చనిపోవడమో, ఒకర్నొకరు దూరంగా ఒంటరిగా వదలి వెళ్ళడమో జరుగుతుంది. డిగ్నిటీ, హోదా తగ్గిపోతాయి. జ్ఞాపకశక్తి, బుద్ధి మందగిస్తాయి.

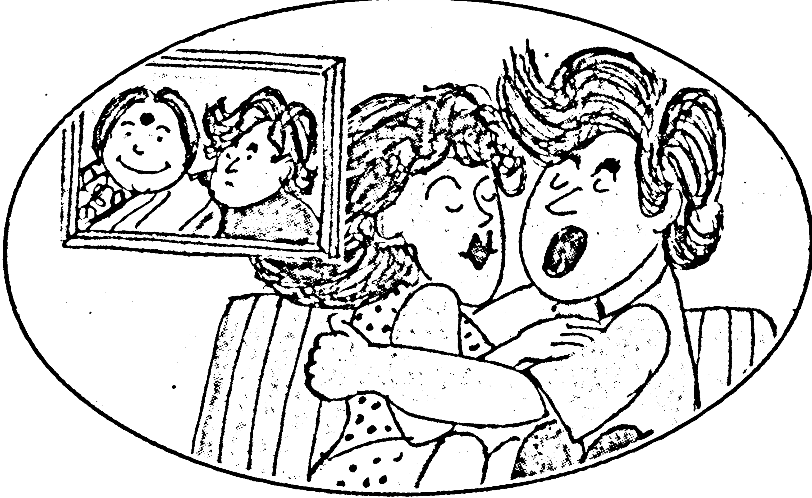
వృద్ధాప్యాన్ని ముందుగానే చక్కగా ప్లాన్ చేసుకుంటే దానికి ఎవరూ జడవాల్సిన పనిలేదు. నడివయసులోనే అంటే జీవితం బాగా ఉచ్ఛదశలో ఉన్నప్పుడే వృద్ధాప్యానికి ప్రతి ఒక్కరూ మానసికంగా తయారు కావాలి. జీవితంలో అది ఒక తప్పనిసరి దశలా అందరూ గుర్తించాలి. అన్ని విధాలా బలహీనంగా ఉండబోయే ఆ దశలో వీలయినంత వరకు ఒకరిపై ఆధారపడకుండా ఆర్థికంగాను, వసతిపరంగాను, ఆరోగ్యపరంగానూ అన్ని ఏర్పాట్లు ముందే ప్లాను చేసుకోవాలి. మొత్తం వృద్ధుల్లో కేవలం 20 శాతం మందే మానసికంగా, తృప్తిగా శాంతియుతంగా జీవిస్తున్నారన్నది కొన్ని పరిశోధనలద్వారా వెల్లడయింది. ఎన్నో నష్టాలనోర్చి ఆ కుటుంబానికి, సమాజానికి, దేశానికి సేవ చేసి ఈరోజు వృద్ధాప్యంలోకి అడుగుపెట్టిన వారికి తమ చరమాంకంలో హుందాగా, ప్రశాంతంగా జీవించాలని కోరుకునే హక్కు ఉంది.

తాము సంపాదిస్తున్న రోజుల్లోనే కొద్దో గొప్పో తమ రిటైర్‌మెంట్ తర్వాత కాలానికి పొదుపు చేసుకోవాలి. చాలామంది రిటైర్ అయిన తర్వాత కూడా

శారీరకంగా, మానసికంగా బాగా ఆరోగ్యంగానే ఉంటారు. అలాంటి వారు తమ పరిస్థితులకు తగ్గట్టుగా ఏదో ఒక పనిలో చేరితే ఆర్థికంగా నిలదొక్కుకోవడమే కాకుండా మానసికంగా ఒక వ్యాపకం, తృప్తి ఉంటాయి. తరచుగా తమ డాక్టరును సంప్రదించి హెల్త్ రికార్డ్ మెయింటెయిన్ చేస్తూ డాక్టర్ - సలహా ప్రకారం ఆహారం, వ్యాయామం, మందులు జాగ్రత్తగా పాటించాలి. తమకంటూ ఒక సర్కిల్ ఏర్పాటు చేసుకుని వారితో ఉదయం వాకింగ్, సాయంత్రం ఏ పార్కుకో, లైబ్రరీకో, క్లబ్బుకో, గుడికో వెళ్ళి తమ సాధకబాధకాలు, ఇతర విషయాలు ముచ్చటించుకుంటే తమలోనున్న మానసిక ఒత్తిడి, బాధ చాలా వరకు తగ్గుతాయి. వృద్ధుల సమస్యలు వృద్ధులే బాగా అర్థం చేసుకోగలరు కాబట్టి ఒకరికొకరు అండగా, ఎమోషనల్ సపోర్ట్ ఇస్తూ మానసికంగా ధైర్యం కల్గచేసుకోవాలి. మనసును ప్రశాంతంగా ఉంచుకునే దాని పుస్తకాలు చదవడం, ఆధ్యాత్మిక, సేవా కార్యక్రమాలు, ధ్యానం ఉపయోగపడతాయి. వారిలో ఏకాంతాన్ని పోగొట్టే దానికి వారికి కొత్త పనులు, కొత్త వాటిపైన ఇంట్రెస్ట్ కల్గచేయాలి. స్వచ్ఛందసంస్థలు, ప్రభుత్వం వారికి 'ఓల్డ్ ఏజ్ హోమ్స్' స్థాపించి వారిని ఆదుకోవాలి. వృద్ధులు తమ పిల్లల పొసెసివ్‌నెస్‌ని గుర్తించి, అంతా నా సొంతమే నన్న ధోరణిని తగ్గించుకోవాలి. తామెంత గొప్పవారమైనా తమ పిల్లల భావాలు, ఆలోచనలు, టేలెంట్‌ను గుర్తించి ప్రోత్సహించాలే తప్ప వారిని నిరుత్సాహపరచకూడదు. మొండిగా, రాజీలేకుండా తమ పిడివాదమే కరెక్ట్ అనే ధోరణి వల్లకూడా కొందరు వృద్ధులు లేనిపోని కష్టాలు కొని తెచ్చుకొని పిల్లలకు దూరమవుతున్నారు. **వీలయినంతవరకు చిన్నవారికి ఫ్రీడమ్ ఇచ్చి అన్నింటిలో తలదూర్చకుండా తమ పెద్దరికాన్ని కాపాడుకుంటే అది అందరికీ సుఖాన్ని, శాంతిని ఇస్తుంది.** 'గీత'లో చెప్పినట్లు వృద్ధులు సమత్వాన్ని, స్థితప్రజ్ఞతను అలవర్చుకుంటే వారి మనసు బాధలకు క్రుంగకుండా ఆనందంగా ఉండగలదు. తప్పదనుకున్న దాన్ని ఒప్పుకోవడంలోనే మనసుకు శాంతి, సుఖం లభిస్తాయి. వృద్ధులను ఒక లయబిలిటీగా అంటే గుదిబండగా కాకుండా, వారిని ఒక ఎసెట్‌గా అంటే సంపదగా అందరూ భావించినప్పుడే, ఆ కుటుంబమూ, సమాజమూ ఆరోగ్యకరంగా ఉంటుంది.



# మనుషుల్లో విపరీత లైంగిక ధోరణులు



ఆడ మగ ఆకర్షణలు, సెక్స్ సంబంధాలు లేకపోతే అసలు ఈ సృష్టే లేదు. దంపతుల మధ్య లైంగిక సంబంధాలు వారి ఆనందంకోసమే కాదు, సమాజశ్రేయస్సుకు, సృష్టి ఉనికికి చాలా అవసరం. ఈ సెక్స్ సంబంధాలన్నీ ఆరోగ్యంగాను, అందరూ హర్షించేవిగాను ఉండాలేతప్ప, సమాజ కట్టుబాట్లకు వ్యతిరేకంగా ఉంటే, వీటివల్ల ఎప్పుడో ఒకసారి, అందులో పాల్గొన్నవారికి కష్టాలు తప్పవు. ఇరువురు మగవారి మధ్య సంబంధాలు కొందరిలో ఉంటే, ఇరువురు ఆడవారి మధ్య కూడా లైంగిక సంబంధాల గురించి వింటూ ఉంటాము. ఇలాంటి హోమో సెక్సువల్ సంబంధాలను సమాజము, చట్టము అగీకరించకపోయినా, పాశ్చాత్యదేశాల్లో ఇలాంటి సంబంధాలు రోజురోజుకు పెరిగిపోయి, చివరకు అవి చట్టపరంగా కూడా చెల్లుబాటు అయ్యే స్థితికి ఈనాడు వచ్చాయి. ఇవన్నీ ఒక ఎత్తైతే ఇంతకు మించిన చిత్రవిచిత్రమైన సెక్స్ అలవాట్లు కొందరిలో ఉంటాయి.

మామూలు సెక్స్ కంటే ఇలాంటి వింత పద్ధతులలోనే వీరికి లైంగిక ఆనందం కలుగుతుంది. పెరిగే వయసులో సైకోసెక్సువల్ డెవలప్‌మెంట్‌లో కొందరిలో ఏవైనా లోటుపాటులు జరిగితే వారు పెద్దదయిన తర్వాత ఇలాంటి విపరీతధోరణులకు లోనవుతారని ఫ్రాయిడ్ సిద్ధాంతం. మరికొందరు సెక్స్‌లో ఇన్‌ఫీరియారిటీకి గురై, తాము సెక్సువల్‌గా పనికిరామనే అభద్రతాభావనతో ఇలా విపరీత సెక్స్ అలవాట్లకు లోనవుతారు. మానసిక రుగ్మతలతో బాధపడేవారిలోను, చిన్నవయసులో పెద్దవారి సెక్స్ వాంఛలకు బలయినవారిలోను ఇలాంటి విపరీత ధోరణులు బయటపడే అవకాశముంది.

రద్దీలో రుద్దుకొని ఆనందం పొందే ధోరణిని 'ఫ్రాట్యురిజం' అంటారు. సిటీ బస్సులలో, క్యూలలో ఆడవారి వక్షాలపైన, పిరుదులపైన చేతులు వేసి నిమరడం, అంగాన్ని వారి శరీరానికి తాకించి తృప్తి చెందడం వీరి లక్షణం. ఆడవారి బ్రాలు, పేంటీలు, లంగాలు, గాజులు, చెప్పులు, వేనిటీబ్యాగులు లాంటి ఏ వస్తువునైనా తాకి లేదా వాటితో హస్తప్రయోగం చేసుకొనే వింత లైంగిక ప్రవృత్తిని 'ఫెటిషిజం' అంటారు. ఇళ్ళల్లో పనిచేసే సర్వెంట్స్ వారి యజమానురాలి వ్యక్తిగత వస్తువులతో ఈ విధమైన లైంగిక ఆనందంపొందడం పలుసందర్భాలలో జరుగుతుంటుంది. టెలిఫోన్ ద్వారా తమకు తోచిన నంబరుకో, నచ్చిన వారికో ఫోన్‌చేసి ఆడగొంతు వినపడగానే సెక్స్‌మాటలు, బూతుమాటలు మాట్లాడుతూ తృప్తి పొందేవారు మరికొందరున్నారు. ఎలక్ట్రానిక్ మీడియా సాధించిన అభివృద్ధి వల్ల ఇటీవల కంప్యూటర్ నెట్‌వర్క్ ద్వారా లైంగిక పదాలు, సెక్స్‌బొమ్మలు పంపించుకుంటున్నారు. కొన్ని దేశాలలో దీన్ని వ్యాపారంగా కూడాచేసి ఇలాంటి సెక్స్‌సంభాషణలు జరిపేందుకు ప్రత్యేక టెలిఫోన్ సర్వీసులు కూడా మొదలయ్యాయి. ఈ వింత ప్రవృత్తిని 'టెలిఫోన్ స్కేటో లోగియో' అని అంటారు. అవతల సెక్స్ వారికి తమ అంగాలను ప్రదర్శించడం ద్వారా కొందరు ఆనందం పొంది చివరకు హస్తప్రయోగంతో సుఖప్రాప్తి పొందుతారు. ఈ లక్షణం

మగవారిలోనే ఎక్కువ. మగవారు తమ పురుషాంగాన్ని ప్రదర్శిస్తే ఆడవారు తమ వక్షోజాలను ప్రదర్శించి థ్రిల్‌కు లోనవుతారు. ఇలా సెక్స్ ఆర్గన్స్‌ను ఎగ్జిబిట్ చేయడాన్ని 'ఎగ్జిబిషనిజం' అంటారు. పిల్లల్లో లైంగిక ఆనందం పొందడాన్ని 'పీడోఫీలియా' అంటారు. పిల్లల్ని చేరదీసి వారికి చాక్లెట్‌లు ఇచ్చి వారికి హస్తప్రయోగం చేయడం, వారి చేత హస్త ప్రయోగం చేయించుకోవడం, నోటి ద్వారా సెక్స్ చేయడం వీరి లక్షణం. ఎదుటివారు సెక్స్‌లో వున్నప్పుడు చూసి ఆనందించడం, వారు స్నానం చేసే సమయంలో, బట్టలు మార్చుకునే సమయంలో కిటికీ పక్కన, తలుపు సందుల్లోంచి చూసి ఆనందించే స్వభావాన్ని 'వాయురిజం' అంటారు. ఇలాంటి వారిని పీపింగ్ టామ్స్' అని పిలుస్తారు. బ్లూఫిల్ములు చూడటం, బూతు పుస్తకాలు చదవడం, సెక్స్‌కథలంటే చెవికోసుకోవడం ఇవన్నీ కూడా వాయురిజం లక్షణాలే. ప్రతి మనిషిలోనూ ఎంతోకొంత ఇలాంటి లక్షణం మనస్సు లోపలి పొరలో దాగి వుంది. అవకాశమొచ్చినప్పుడు అది బయట పడుతుందనేది మానసిక శాస్త్రవేత్తల అభిప్రాయం. మరికొందరు రతి సమయంలో బూతులు మాట్లాడకుండా ఉండలేరు. అవతలి వారితో పచ్చిబూతులు, రకరకాల సెక్సువల్ ఫాంటసీలను బయటకు మాట్లాడితేగాని వీరికి ఆనందం కలగదు. భాగస్వామి చేత గొంతు లైట్‌గా నొక్కించుకుంటేగాని వీరికి తృప్తి ఉండదు. ఇలా చేయడం ఒక్కసారి ప్రమాదానికి కూడా దారి తీయవచ్చు. దీనిని 'హైపాక్సిఫీలియా' అంటారు.

పెంపుడు జంతువులైన కుక్కలు, గేదెలు, మేకలతో సంభోగాన్ని చేయడాన్ని 'బెస్టియలటి' అంటారు. వాటికి ఆ విధంగా ట్రయినింగ్ ఇచ్చి వాటికి హస్త ప్రయోగం చేయడం, రతి చేయడం కొందరికి ఆనందాన్ని ఇస్తుంది. రతి సమయంలో పార్టనర్ మీద మూత్ర విసర్జన చేయడం లేదా తమపైన చేయించుకోవడం ద్వారా తృప్తి పొందడాన్ని 'యూరోఫీలియా' అంటారు. మరికొందరు ఓరల్ సెక్స్ ద్వారా అమితానందాన్ని పొందుతారు. నోటితో గాని, నాలుకతోగాని పురుషాంగాన్ని ఉద్రేకపరచడాన్ని 'ఫెలాషియో' అంటారు. స్త్రీ

జననేంద్రియాలను నోటితో వుద్రేకపరచడాన్ని 'కన్నిలింగస్' అని అంటారు. ఇలా చేయడం వల్ల ఇరువురికి ఏవైనా అంటు వ్యాధులొచ్చే అవకాశముంది. సహజరతిలో పాల్గొంటూ వెరైటీ కోసం ఎప్పుడో ఓరల్ సెక్స్‌లో పాల్గొనేవారు కొందరుంటే, సహజ రతిని పూర్తిగా పక్కన పెట్టి కేవలం ఓరల్ సెక్స్‌లో పాల్గొనేవారు కొందరుంటారు. సెక్స్ సమయంలో తమ పార్టనర్‌ను హింసించి, రక్కి, కొట్టి, కొరికి తృప్తిపొందేవారు కొందరయితే (సెక్స్‌వల్ శాడిజం), పార్టనర్ చేత తమను తిట్టించుకుని, రక్కించుకుని, కొరికించుకుని ఆ బాధతో ఆనందం అనుభవించేవారు మరికొందరు (సెక్స్‌వల్ మాసోకిజం). మనం కొన్ని సినిమాల్లో చూసినట్టు రేప్ చేసి చంపితేగాని ఆనందం అనుభవించలేని శాడిస్టులు మరి కొందరు. అవతలివారి డ్రెస్ వేసుకొని సెక్స్‌లో పాల్గొనే వింత ధోరణిని 'ట్రాన్స్‌వెస్టి జమ్' అంటారు. మరికొందరిలో శరీరం మగయితే మనసు ఆడగాను, లేదా దీనికి ఆపోజిట్‌గా ఉంటుంది. ఇలాంటి వారిని 'ట్రాన్స్‌సెక్స్‌వల్స్' అంటారు. ఇలాంటివారు సెక్స్ ఆపరేషన్ చేయించుకుని ఆడ మగగాను, మగ ఆడగానూ మారిపోవడానికి ప్రయత్నిస్తుంటారు.

మనుషుల్లో ఎన్ని రకాలుగా ఉంటారో వారి సెక్స్‌ధోరణులు కూడా పలురకాలుగా ఉంటాయి. ఇది అసహజమని తెలిసినా వీరు దీంట్లోంచి సులభంగా బయట పడలేరు. ఈ విపరీత ధోరణుల వల్ల ఎన్నో జీవితాలు కాపురాలు చిందరవందరయ్యే అవకాశం ఉంది. ఇలాంటివారు గట్టిగా మారాలనుకుంటే బిహేవియర్ థెరపీ, సెక్స్ థెరపీ బాగా ఉపకరిస్తుంది. మందుల ద్వారా కొందరిలో విపరీతమైన సెక్స్ ధోరణులను కంట్రోల్ చేయవచ్చు. నిజమైన లైంగికానందమనేది రెండు తొడల మధ్య కాదు. రెండు చెవుల మధ్యే (మనసులో) నన్న సత్యాన్ని గుర్తించి, సహజ రతిలో నున్న అనుభూతిని ఆస్వాదించగలిగితే సెక్స్‌లో ఈ చిత్ర, విచిత్ర ధోరణులు మనిషిని డామినేట్ చేయలేవు.



# కలలు నిజమవుతాయా!



మనలో కలలు కననివారంటూ ఎవరూ ఉండరు. ఎవరైనా నాకు కలలసలేరావు అని అంటే ఆ వ్యక్తి వచ్చిన కలను మర్చిపోయైనా ఉండాలి లేదా, అబద్ధమైనా చెప్పుండాలేతప్ప, కలలు రాక పోవడమనేది అసంభవం! వాస్తవంకంటే కలలే బాగుంటాయి. కలలకంటే పగటికలలు ఇంకా బాగుంటాయి. పూర్వ కాలంలో కలలనాధారంగా చేసుకొని జీవితాన్ని దిద్దుకునేవారు. తన ఆస్తి ఇంకొకరికి సంక్రమించినట్లు కలగంటే అతడు ఆ ఆస్తిని వాడికి దానం చేసేవాడు. పరసతి పొందు ననుభవించినట్లు కలొస్తే, అది బయటకు చెప్పి శిక్ష అనుభవించేవాడు. ఒకావిడ తన భర్త మరొక యువతితో రతి జరుపుతున్నట్లు కలగని, నాకొచ్చిన కలలోనే అంతబాగా ఆమెతో ఉన్నాడే, మరి ఆయన కొచ్చే కలలో ఇంకెన్ని రకాలుగా ఆమెతో ఉంటున్నాడోనని బాధపడింది. ఒక పిల్లవాడు కుక్క కర్చినట్లు కలగంటే మరుసటిరోజు కుక్కంటే భయంగానే ఉంటాడు. కలలు వాస్తవాలయినా, కాకపోయినా వాటిప్రభావం మాత్రం వాస్తవ జీవితం మీద ఉంటుంది.

దుష్టులు నిజంగా చేసేదానిని, మంచివారు కలలతోనే సరి పెట్టుకుం టారని 'ప్లేటో' సిద్ధాంతం. మనిషికి-దేవుడికి మధ్య సేతువు కలని మొదట్లో భావించేవారు. అవి భూతప్రేతాల భాషని మరికొందరు నమ్మేవారు. అవి భవిష్యత్తును సూచిస్తాయని మరికొందరనే వారు, కానీ ఇవేవీ నిజంకావు, 'తీరని కోర్కెలను కలల తీరుస్తాయని ఫ్రాయిడ్ సిద్ధాంతం! ఒక చిన్నబాబు ప్రతిరోజు రాత్రి నిద్రలో అబ్బా! ఎన్ని సమోసాలో అంటూ కలవరించేవాడు. ఈ మధ్య ఆ బాబుకు అజీర్ణం అని వాళ్ల మమ్మీ సమోసాలు పెట్టడం మనేసింది. ఆ అబ్బాయికి సమోసాలంటే అమితమైన ఇష్టం! నిజంగా సమోసాలు తినలేకపోయినా, కలలో అవి తిన్నట్లు తనకోర్కె తీర్చుకునేవాడు.

మనం సాధారణంగా 8 గంటలు నిద్రపోతే అందులో నాల్గోవంతు అంటే 2 గంటలపాటు కలల్లోనే గడుపుతాము. పడుకున్న కొద్దిసేపటికే వచ్చే కల ఐదు నుంచి పది నిముషాలవరకు ఉంటుంది. రాత్రి గడిచేకొద్దీ కల సమయం

పెరుగుతుంది. తెల్లవారు ఝామున వచ్చే కల అరగంటవరకు ఉంటుంది. ఒక రాత్రి నిద్రలో మనకు మూడు నాల్గు కలలు రావచ్చు. గాఢనిద్రలో వచ్చే కలలే మరుసటిరోజు ఎక్కువ జ్ఞాపకం ఉంటాయి. మనం పడుకున్న ఒకటిన్నర గంటలకు గాఢనిద్రలోకి వెళ్తాము. అర్ధరాత్రి 12 గంటలు దాటిన తర్వాత కలలు రావడం మొదలవుతాయి. గాఢనిద్రలో కండరాల పటుత్వం కోల్పోయి, కనుగ్రుడ్లు ఎక్కువగా ఆడుతూ ఉంటాయి. కలలపై పరిశోధనలు జరిపే దానికి ఎలక్ట్రో ఎన్‌కెఫలో గ్రామ్ (ఎలక్ట్రోమయోగ్రామ్) మరియు (ఎలక్ట్రో ఆక్యులోగ్రామ్) అనే పరికరాలను ఉపయోగిస్తారు.

కలలు మన మనసు కల్పనలే తప్ప అవి భవిష్యత్తుకు సూచికలు మాత్రం కావు. కలలు నిజంకావడమనేది కాకతాళీయమే తప్ప వాస్తవం మాత్రం కాదు. నిత్యజీవితంలో ఎదుర్కొనే సమస్యలను కలలు సూచిస్తాయి. కలలు ఆ వ్యక్తి యొక్క మానసిక స్వరూపాన్ని తెలియచేస్తాయి. కలలో దేవుడు కనబడ్డాడని, దేవాలయం కట్టించమన్నాడనేది అవ్యక్తి మనోభావమే తప్ప నిజంకాదు. కలలో మనకు బయటికి కనబడేదానిని 'మ్యానిఫెస్ట్ కంటెంట్' అని, అంతర్గతంగా దాగియున్న విషయాన్ని 'లేటెంట్ కంటెంట్' అని అంటారు. ఒక కల వెనుక నిజంగా దాగియున్న అంతర్గత విషయాన్ని సైకో అనాలసిస్ ద్వారా తెల్సుకోవచ్చు. బాగా చదివే ఒక విద్యార్థికి పరీక్షలముందు రోజు కలలో తనకు ఫస్ట్ ర్యాంక్ రావడం, తిరుపతికెళ్ళి గుండు గీయించుకున్నట్లు కలవచ్చేది. అతను బాగా కష్టపడి చదివి నిజంగానే ఫస్ట్ ర్యాంక్ తిరుపతికెళ్ళడం జరిగిన తర్వాత తన కొచ్చిన కల నిజమేనన్న విశ్వాసం బలపడింది. అతను ఎలాగు మంచి స్టూడెంటే తప్పకుండా రేంక్ వస్తుంది, తిరుపతి వెళ్తానన్న ధీమా అతని మనసు అంతర్గతంలో ఉండి రోజూ అదే విషయం కలలో రావడం జరిగింది. ఈ విధంగా కల రావడం, అది నిజంకావడం అతని మనసు స్వరూపాన్ని తెలియచేస్తుందే తప్ప కలలు నిజం కావడమనేది అతీంద్రియశక్తి మాత్రం కాదు.

కలలు జీవితంలో ఒక భాగమేతప్ప వీటిని గురించి ఎక్కువగా పట్టించుకుని భయపడాల్సిన పనేలేదు. ప్రతి కలలను విశ్లేషించి మనసు పాడుచేసుకోవడం మంచిదికాదు. మరీ భయంకరమైన కలలకు ఎక్కువగా గురయితే మాత్రం డాక్టరు సలహ తీసుకోవడం మంచిది.



# క్షణక్షణానికి మీ మూడ్స్ మారుతున్నాయా!!



కొందరికి మూడు నిముషాలకోమారు మూడ్స్ మారుతుంటాయి. చాలా జాలీగా జోవియల్‌గా ఉన్నవారు మరుక్షణమే అగ్గిమీద గుగ్గిలంలా మండుతూ ఉంటారు. ఎంతో ఆక్టివ్‌గా, హుషారుగా ఉండి అందర్ని పలకరించే వ్యక్తి ఒక గంట తర్వాత పూర్తిగా డల్ అయి, పలకరించినా పలకని స్థాయిలోకి వెళ్తుంటారు. ఎంతో నవ్వుతూ, సంతోషంగా ఉండే ఒకావిడ సాయంత్రం అయ్యేప్పటికి దిగులుగా, గాలి తీసిన బెలూన్‌లా నిస్సారంగా మారిపోతుంది. ఇంట్లో గొడవలో, ఆఫీస్‌లో సమస్యలో వీటికి కారణమౌతే అర్థం చేసుకోవచ్చు. కానీ చాలాసార్లు ఎలాంటి బయటి కారణాలు లేకుండానే ఉన్నట్టుండి కొందరు ఇలా మూడీగా మారుతుంటారు. మన శరీరంలోను, మెదడులోను జరిగే పలు రసాయనిక ప్రక్రియలవల్ల వారి మనసు-మూడ్స్ కూడా మారుతుంటాయనేది శాస్త్రీయ సత్యం!

రక్తంలో షుగర్ శాతాన్ని బట్టికూడా మూడ్స్ మారుతుంటాయనేది మనకు ఆశ్చర్యంగా ఉండవచ్చు. ఒక బస్సు నడవడానికి డీజిల్ ఎలా ఇంధనంగా ఉపయోగపడ్తుందో, అలాగే మెదడు-శరీరం పనిచేసే దానికి బ్లడ్‌లో వుండే షుగర్ అలా ఉపయోగపడ్తుంది. మనం తినే తిండి నుంచి మన శరీరం షుగర్ అనే ఇంధనాన్ని తయారు చేసుకుని నిల్వ ఉంచుకుంటుంది. సమయానికి తినలేకపోవడం, ఆడ్ అవర్స్‌లో తినడం, ఉపవాసాలుండడం, విపరీతంగా డైటింగ్ చేయడం ఇలాంటి వాటి వల్ల రక్తంలో షుగర్ శాతం విపరీతంగా పెరగడం తరగడం జరుగుతుంటాయి. షుగర్ శాతం నార్మల్‌గా ఉన్నప్పుడు మంచి మూడ్స్, షుగర్

పడిపోయిన తర్వాత డల్‌గా, చిరాకుగా మారిపోతాయి. పరగడుపున రక్తంలో షుగర్ శాతం 70 నుండి 120 మిల్లిగ్రాములు ఉంటే అది నార్మల్‌గా ఉన్నట్టు లెక్క. అంతకు తక్కువైనా, ఎక్కువైనా అది ఆరోగ్యకరంకాదు.

బ్యాంక్‌లో పనిచేసే భారతీదేవికి సాయంత్రం ఐదు అయ్యేసరికి విపరీతమైన నీరసం, కోపం, చిరాకు, ఇంటికి వచ్చిన వెంటనే అందరిపైన కేకలు వేయడం మామూలే! ఎప్పుడో పొద్దున తొమ్మిదింటికి ఏదో హడావిడిగా ఇంత తిని ఆఫీసులో పది నుండి ఐదువరకు బిజీగా పనిచేస్తూ మధ్యలో టిఫిన్, భోజనం ఏమీ చేయకుండా ఉండేసరికి సాయంత్రం ఐదయ్యేసరికి ఆమె రక్తంలో షుగర్ శాతం బాగా పడిపోయి మూడీగా, డల్‌గా, చిరాకుగా మారిపోతుంది. మళ్లీ ఇంటికి వచ్చి కాస్త టిఫిన్ తిన్న తర్వాత ఒక గంటకు మనిషి మళ్లీ హుషారుగా ఆక్టివ్‌గా, ప్రశాంతంగా మారిపోతుంది. ఏ ఆఫీసు లేకుండా ఇంట్లోనే ఉండే విశాలాక్షి రెండు గంటలకోసారి ఏదో ఒక చిరుతిండి తింటూనే ఉండడం వల్ల బ్లడ్ షుగర్‌లో తీవ్ర మార్పులు రాక రోజంతా ఆక్టివ్‌గా, ప్రశాంతంగానే ఉంటుంది. ఎప్పుడో ఒకసారి భర్త లేటుగా వచ్చినప్పుడు తప్ప!

మాటిమాటికి కూల్ డ్రింక్స్, కాఫీ, చాక్లెట్స్, కేక్స్ తినడంవల్ల షుగర్ సడన్‌గా పెరిగి మళ్లీ పడిపోతుండటం, అంతమంచిది కాదు. కేవలం షుగర్ ఉన్న పదర్థాలే కాకుండా ప్రొటీన్లు, కొద్దిగా కొవ్వు పదార్థం అన్ని కల్సి ఉన్న వేరుశనగపప్పు, అరటిపండు, ఒక గ్లాసుపాలు ఇలాంటివి ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. ఇలాంటివి రక్తంలోకి షుగర్‌ను ఒక్కసారిగా కాకుండా, నిదానంగా విడుదల చేయడంవల్ల బ్లడ్‌షుగర్ నిలకడగా ఉండడమే కాకుండా, వారి మూడ్స్ కూడా నిలకడగా వుంటాయి. ఒకేసారి హెవీ మీల్స్ తినకుండా, నాల్గుగంటల కొకసారి కొద్ది కొద్దిగా ఏదో ఒక ఆహారాన్ని తీసుకోవడం శరీరానికే కాకుండా, మనసుకు కూడా చాల మంచిది. చాలమంది విద్యార్థులు ఉదయం పూట స్కూలుకు కాలేజికి ఏమీ తినకుండా వెళ్లడంవల్ల, బ్లడ్‌షుగర్ తగ్గిపోయి మెదడు సరిగా పనిచేయక, కాంసన్‌ట్రేషన్ తగ్గిపాఠాలు సరిగా అర్థం చేసుకోలేరు. దానివల్ల చదువులో వారి పర్ఫార్మెన్స్ తగ్గిపోయే అవకాశముంది. తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లల బ్రేక్‌ఫాస్ట్ విషయంలో శ్రద్ధ వహించి స్కూలుకెళ్లే ముందర తప్పనిసరిగా ఏదైనా తినేట్టు చూడాలి.



# క్రియేటివిటి పెంచేందుకు మందులున్నాయా!



ఒక ఆత్రేయ లాగానో, సి.నారాయణ రెడ్డి లాగానో, వేటూరి లాగానో వందల వందల పాటలు మన మెందుకు వ్రాయలేక పోతున్నామని అప్పుడప్పుడు మనకు ఆశ్చర్యం కల్గవచ్చు. అలాగే సుబ్బన్న శతావధాని లాగానో, నరాల రామిరెడ్డి లాగానో, నాగఫణి శర్మ లాగానో అష్టావధానం, శతావధానం, సహస్రావధానం చేసేవారికి బుర్ర కొచ్చినన్ని పద్యాలు, ఆశువులు మనకెందుకు రావడం లేదని బుర్ర గోక్కున్నా మనకు కనీసం ఒక పద్యమూ, కవితా వాచ్చిచావదు! క్రియేటివిటీ అనేది చాలా మందికీ జీన్స్‌ద్వారా వారసత్వంగా సంక్రమిస్తుంది. అయితే పండిత పుత్రులు శుంఠలయిన వారున్నారు, అలాగే శుంఠల పుత్రులు పండితులయిన వారు కూడా ఉన్నారు!

ముత్యాలముగ్గు సినిమాలో రావుగోపాలరావు "ప్రతి మనిషికి కొద్దో గొప్పో కళా పోషణ ఉండాలయ్యా" అన్నట్లు, ప్రతి వ్యక్తిలోను కొద్దో గొప్పో క్రియేటివిటీ ఉంటుంది. అయితే ఆ డిగ్రీలోనే తేడా! సాధన, శ్రమ, పరిశీలన ద్వారా తనలో అంతర్గతంగా ఉన్న సృజనాత్మకతకు సాన పెట్టితే అది ప్రకాశిస్తుంది, వెలుగు లోకి వస్తుంది. మనిషి మెదడులోని కుడివైపు భాగం బాగా వృద్ధి చెందిన వారిలో సృజనాత్మకత ఎక్కువగా ఉంటుంది. అలాగే ఎడమ వైపు బాగా వృద్ధి చెందిన వారిలో గణితం, తర్కం, శాస్త్రీయ పరిశోధనాసక్తి ఎక్కువగా ఉంటాయి.

కొత్తగా, వెరైటీగా, ఒరిజినల్‌గా, నావల్‌గా ఉన్న దేనికైనా క్రియేటివిటీ అనొచ్చు. మాటల్లో చతురత, చేతల్లో నవ్యత లేకపోతే మనిషి యాంత్రికంగా మారిపోతాడు. ఒకరిని అనుకరించడం కంటే, ఎవరి ఆలోచనలకు వారే కార్యరూపం ఇవ్వడానికి ప్రయత్నిస్తే క్రియేటివిటీ మెల్లగా పెరుగుతుంది. క్రియేటివిటిలో ఒక్కసారి రిస్క్ కూడా ఉంటుంది. ఆ రిస్క్ తీసుకుని ఒక చిన్న విషయాన్నే నావల్‌గా, వెరైటీగా ప్రెజెంట్ చేయడమే-సృజనాత్మకత అంటే! వంకాయ కూర చాలామంది చేయవచ్చు. కానీ అదే వంకాయ కూరను ఒక్కోసారి ఒక్కోటేస్ట్‌లో

వెరైటీగా చేయడమే ఆ గృహిణి యొక్క క్రియేటివిటీ. కొందరు గృహిణులు చిన్న ఇల్లైనా ఎంతో అందంగా పొందికగా అలంకరించుకుంటారు. మరికొందరికి అంతఃపురాల్లాంటి భవంతులున్నా, అవి రైల్వే ప్లాట్‌ఫారమ్ కంటే ఘోరంగా ఉంటాయి. విషయం పాతదైనా, ఆ చెప్పే పద్ధతిలో కొత్తదనం ఉంటే అది అందరినీ ఇట్టే ఆకట్టుకుంటుంది. కె.విశ్వనాథ్, రాఘవేంద్రరావు, దాసరి నారాయణరావు, ఎస్వీ కృష్ణారెడ్డి, రాంగోపాలవర్మలాంటి సినిమా దర్శకులు తీసిన చిత్రాలు అంతగా సక్సెస్ అయ్యేందుకు కారణం వారిలో ఉన్న అద్భుతమైన సృజనాత్మకశక్తివల్లే! మనం రోజు టి.వి.లో చూసే అడ్వర్టయిజ్‌మెంట్స్ చూడండి. కొన్నింటిని ఎంత వెరైటీగా, ఇంప్రెసివ్‌గా ప్రజెంట్ చేస్తారో! అదే క్రియేటివిటీ!

క్రియేటివ్ వ్యక్తుల ఆలోచనా ధోరణిలోనే ఒక ప్రత్యేకత ఉంటుంది. మామూలు వ్యక్తులు ఏదైనా ఒక విషయం గురించి ఒకే యాంగిల్ లోంచి ఆలోచిస్తే, క్రియేటివ్ వ్యక్తులు అదే విషయాన్ని, ఎన్నో కోణాల్లోంచి ఆలోచించ గలరు. కళలకు సంబంధించిన సృజనాత్మకత అన్ని సంస్కృతుల్లోను ఉంటే, శాస్త్రీయమైన సృజనాత్మకత పాశ్చాత్య సంస్కృతిలోనే బాగా డెవలప్ అయింది. అయితే దీనివల్ల నష్టాలు కూడా ఉన్నాయి. అణ్వాయుధాలు కనుక్కోవడం సైంటిఫిక్ క్రియేటివిటీ అయినా, దానివల్ల ప్రపంచంలో విధ్వంసం జరిగి శాంతి లేకుండా పోయే అవకాశముంది. ఈ విపత్తు లోంచి ఎలా బయట పడాలో ఆ క్రియేటివ్ బ్రెయిన్స్ భవిష్యత్తులో సమాధానం చెప్పాల్సి ఉంటుంది!

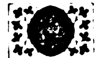
సృజనాత్మకత దేవుడి వరమని, అది అందరికీ అబ్బే విద్య కాదని, ఏ కొద్దిమంది 'జీనియస్'లకో మాత్రమే అది అలవడుతుందని అంటుంటారు. కాని పూర్తిగా ఇది నిజంకాదు. మనం రోజూ ఎంతోమంది అతి సాధారణ వ్యక్తులను బస్టాండ్, రైల్వే స్టేషన్లో చూస్తూంటాము. వారిలో కొందరికి ఎంతో క్రియేటివిటీ ఉన్న విషయాన్ని గమనిస్తూనే ఉంటాము. రోడ్డుమీద బొగ్గుతో బొమ్మలు గీసే ఒక భిక్షగాడ్ని మనం చాలాసార్లు చూసే ఉంటాము. అతనిలో నిజంగా ఎంత క్రియేటివిటీ ఉందో ఒక్కసారి ఆలోచించండి. తెలివితేటలు, సృజనాత్మక శక్తి రెండూ వేరు వేరు విషయాలే తప్ప ఒకటి మాత్రం కాదు. అద్భుతమైన తెలివిగల

వారంతా క్రియేటివ్ కాలేరు. అలాగే క్రియేటివ్ వ్యక్తులందరికీ అమోఘమైన తెలివితేటలు ఉండాల్సిన పనిలేదు. మేధావులు, క్రియేటివ్ వ్యక్తులు, పిచ్చివారు వీరందరికి దగ్గర సంబంధ ముంటుందని 'లాంబ్రొసో' అనే ఆయన వాదన.

ఎలాగైతే మెంటల్ పేషంట్స్ వింతగా ఆలోచిస్తారో, క్రియేటివ్ వ్యక్తులు కూడా అలాగే అసాధారణంగా ఆలోచిస్తారని ఆయన సిద్ధాంతం! మెదడులో తళుక్కుమని మెరిసే ఆలోచనలే అద్భుతంగా ఆకట్టుకుంటాయి. చాలామందికి నిద్రలోనో, కలలోనో, బాత్‌రూంలోనో ఐడియాలు ఫ్లాష్‌లాగా వెల్తుతాయి. కళాకారులకు బీదరికానికి అవినాభావ సంబంధముంది. ఈనాటి గొప్ప గొప్ప కళాకారులందరూ ఒకప్పుడు చిన్న చిన్న స్థాయి నుండి పైకి వచ్చినవారే! కడుపులో ఆకలి మంటలు రగులుతుంటే సృజనాత్మకత అంచెలంచెలుగా ఎదుగుతుంది. మూడు పూటలా కడుపు నిండిన వాడికి కళలతోను, క్రియేటివిటీతోను పనేముంది.

గంజాయి, మద్యం, మెస్కలిన్, ఎల్.ఎస్.డి. లాంటి మందులు తాత్కాలికంగా సృజనాత్మకతను పెంచుతాయి. చాలామంది కవులు, రచయితలు డ్రింక్ లేనిదే తమ పనిలో ముందు కెళ్లలేరు. కానీ పోను పోను ఆ మద్యమే వారి మెదడును నిర్వీర్యం చేసి వారిలోని సృజనాత్మకతను పూర్తిగా నాశనం చేస్తుందన్న సత్యం వారికి మొదట్లో తెలియక పోవచ్చు. కొందరికి స్మోక్ చేస్తేగాని, మరికొందరికి నశ్యం పీలిస్తేగాని బుర్ర పనిచేయదు. మనలో చాలామందికి కాఫీ త్రాగితే కాని మైండ్ పని చేయదు. ఎంతో క్రియేటివిటీ ఉన్న మహా మహా రచయితలు, కళాకారులు కేవలం వారి దురలవాట్లతో పూర్తిగా పతనమయిన సత్యాన్ని చరిత్రే మనకు చెపుతున్నది.

ఏ సమాజంలో అయితే కళలు, కళాకారులు, సృజనాత్మకత వెల్లి విరుస్తాయో, ఆ సమాజంలో సుఖశాంతులు సదా నాట్యమాడుతాయి. సృజ నాత్మతకు, కులం, మతం, భాష, దేశం వంటివి అడ్డుకాదు. ఒక మంచి పాట, మంచి సంగీతం, మంచి ఆర్ట్ వారందించినా మనందరం ఆనందిస్తాం! అదే సృజనాత్మకతలోని గొప్పదనం!



# మగవారు అక్రమ సంబంధాలు ఎందుకు పెట్టుకుంటారు?



పరస్త్రీ పొందుకోసం పరితపించే నైజం పురుషుడి ప్రవృత్తిలోనే ఉందనేది చరిత్రే కాక, పరిశోధనలు కూడా చెపుతూనే ఉన్నాయి. పూర్వకాలంలో బహుభార్యత్వమనేది చాలా సాధారణమైన విషయంగా పరిగణించేవారు. రాజులు, జమీందార్లు బహుభార్యాత్వాన్ని వారి హోదాకు ఒక సూచికగా భావించేవారు. అధునిక సమాజంలో చట్టపరంగా బహుభార్యాత్వాన్ని నిషేధించిన తర్వాత, మరీ అఫిషయల్‌గా కాకుండా అన్‌అఫిషయల్‌గా స్త్రీలతో సంబంధాలు పెట్టుకునే పురుషుల సంఖ్య పెరిగిందేగాని తరగడం మాత్రం జరగలేదు.

చాలామంది పురుషులుగానీ స్త్రీలుగాని తమకు తమ జీవిత భాగస్వామిపై కాకుండా, ఇంకొక వ్యక్తిపై ఏ కారణం చేతనో ప్రేమాభిమానాలు కలుగుతున్నాయని

పడెయ్యడం, ప్రతి దానికి భర్తను వేలెత్తి చూపించడం, అతనిని దేనికి చేతకాని వాడిలా డోన్ట్‌కేర్‌లాగా చూస్తూ ఉంటారు. ఇలాంటి భార్యలున్న మగవారు ఒకరకమైన ఇన్‌సల్ట్‌కు, ఇన్‌ఫీరియారిటీకి లోనై, తనను ప్రేమించి, ఆరాధించి, తనకు కష్ట సుఖాల్లో సూచనలు, సలహాలు అందించి, తనను ఒక మంచి వ్యక్తిత్వమున్న మగరాయుడిలా చూసుకునే ఆడదాని సహచర్యంకోసం పరితపిస్తారు. ఆ అమ్మాయి తన భార్యంత రూపవతి కాకపోయినా, ఆమె శారీరక సౌందర్యంకంటే మానసిక సౌందర్యానికే చలించిపోయి,. ఆమెతో పరిచయాన్ని పెంచుకుని, క్రమేణా అది అక్రమసంబంధానికి దారి తీస్తుంది. కొందరు క్రియేటివ్ వ్యక్తులు,ఇంటలెక్చువల్స్, తమలోని సృజనాత్మకతకు, మేధస్సుకు తగ్గ స్పందన తమ భార్యలనుండి లభించక, నిస్పృహకులోనై, అనుకోకుండా తమ టేలెంట్స్‌ను గుర్తించి, స్పందించి తనలోని జీనియస్‌ను, ఆర్టిస్ట్‌ను తగు విధంగా ప్రశంసించి, అభినందించి, ఆరాధించే పడతి ఎదురైనప్పుడు తనకు తెలియకుండానే ఆమె సాహచర్యానికిఆకర్షితుడయి, క్రమేణా అది అక్రమసంబంధంగా మారవచ్చు.(ఉదా: మేఘసందేశం చిత్రంలో నాగేశ్వరరావు).

మరికొందరు స్త్రీలు ఇంట్లో ఏ చిన్న గొడవ జరిగినా, ఆరోజు తన ఒంట్లో బాగా లేదనో, మూడ్ లేదనో, భర్తను విదిలించుకుని దూరంగా పడుకుంటారు. చీటికి మాటికి ఇలా ప్రవర్తించే స్త్రీలు, తమ భర్తలను ఉక్రోషంతో పక్కలో దూరంగా పడుకోబెట్టడంద్వారా, క్రమేణా జీవితంలోనే తమ భర్తలకు శారీరకంగా, మానసికంగా దూరమవుతున్నారనే సత్యాన్ని గ్రహించలేరు, కొందరు మగవారుకూడా, తమ ఆడవారిపైనున్న కోపాన్ని, కక్షను తీర్చుకోవడానికి, వేరే స్త్రీలతో సంబంధాలు పెట్టుకుని, తమ భార్యలను దెబ్బతీశామన్న 'ఫాల్స్ శాటిస్‌ఫాక్షన్'కి లోనవుతారు. నలభై ఏళ్ళ వయసు తర్వాత చాలామంది మగవారు మొదటిసారిగా వేరే స్త్రీ పొందుకోసం ప్రయత్నిస్తారు. వయసు పెరిగే కొద్దీ తమలో

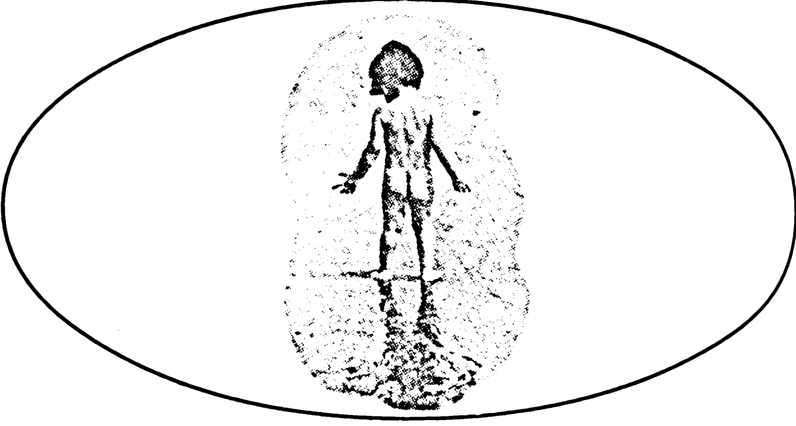
లైంగిక సామర్థ్యం తగ్గిపోతుందేమోనన్న భావనకు లోనై కొందరు పురుషులు, తమ మగతనాన్ని ఎప్పటికప్పుడు నిరూపించుకునే దానికి అక్రమ సంబంధాలను తమ పురషత్వానికికొక పరీక్షగా పెట్టుకుంటారు. తమపై తమకు ఆత్మ విశ్వాసం లేక కొందరు, ఇన్‌సెక్యూరిటీకి లోనై మరికొందరు, మానసిక ఆందోళనను తగ్గించుకుని ప్రశాంతతను పొందేందుకు ఇంకొందరు, జీవితకాలం అయిపోయే లోపల దొరికిందంతా అనుభవించాలనే వింత ప్రవృత్తితో మరికొందరు, ఇలా, ఎందరో మగరాయుళ్ళు జీవితంలో ఏదో ఒక దశలో పరస్త్రీ పొందుకోసం పరితపించే వాళ్ళే!

ఇంతకూ చిత్రమైన విషయమేమిటంటే 'కిన్సే' అనే ప్రఖ్యాత సెక్సాలజిస్ట్ పరిశోధనల ప్రకారం, ఇలా వేరే స్త్రీలతో రహస్యంగా అక్రమ సంబంధాలు పెట్టుకున్న మగవారిలో అత్యధిక శాతం మంది అక్రమ సంబంధాలు లేనివారికంటే, తమ భార్యను చాలా ప్రేమగాను, పిల్లలను బాధ్యతగాను, కుటుంబ వ్యవహారాలను చాలా క్రమపద్ధతిలో నడిపిస్తున్న వారేనని చెప్పగా వింటుంటే మనకు ఆశ్చర్యంగా ఉండవచ్చు.

చివరగా ఒక మాట! ఏ మగవాడికయినా, తన సొంత తోటలోని పూలకంటే, ప్రక్కింటి వాడి తోటలోని పూలే అందంగా కన్పిస్తుంటాయి. మన తోటను మనం నిర్లక్ష్యం చేయడంవల్లే మన పూలు మనకంత అందంగా కనబడ్డంలేదనే సత్యాన్ని గుర్తించి, ఎవరి తోటను వారే మరింత ఆకర్షణీయంగా, అందంగా తీర్చిదిద్దేదానికి మగవారు కృషిచేస్తే, ఆ సంసారాలు పదికాలాలపాటు హేపీగా ముందుకు సాగుతాయి.



# వ్యాపార ప్రకటనల్లో పురుషుల అర్ధనగ్న చిత్రాలు పెరగటం మహిళల ఆలోచనా ధోరణుల మార్పుకి చిహ్నమా!



గతంలో వ్యాపార ప్రకటనలలో ఆడవారిని మాత్రమే అర్థనగ్నంగా చూపించేవారు. చివరికి కేవలం పురుషులకు మాత్రమే పరిమితమైన బ్లేడ్స్ అమ్మడానికి కూడా స్త్రీ మోడల్స్‌ను ఉపయోగించడం పట్ల ఫెమినిస్టులు అభ్యంతరం వ్యక్తం చేశారు! అయితే ఇటీవలి కాలంలో మగవారిని కూడా అర్థనగ్నంగా చూపించే ప్రకటనలు ప్రారంభమయ్యాయి. సినిమాలలో కూడా హీరోలను అర్థనగ్నంగా చూపించే దృశ్యాలు ఇటీవల ఎక్కువగా చోటు చేసుకుంటున్నాయి. తెలుగు సినిమాలలో ఈ పరిస్థితి అంతగా లేకపోయినా, ఇంగ్లీషు, హిందీ సినిమాలలో మగవారిని అర్థనగ్నంగా చూపించే దృశ్యాలు పెరిగిపోతున్నాయి. ఇందుకు సమాజంలో ముఖ్యంగా మహిళల ఆలోచనా ధోరణులలో చోటు చేసుకుంటున్న మార్పులకు చిహ్నంగా చెప్పవచ్చు.

కొందరు స్త్రీ-పురుషులు తమ అవయవాలను ఉద్దేశపూర్వకంగా బహిర్గతం చేయడం లేదా అర్థనగ్నంగా ఉండటానికి ప్రయత్నిస్తుంటారు. ఈ

తరహా ధోరణిని మానసిక వైద్యశాస్త్రంలో 'ఎగ్జిబిషనిజమ్' అంటారు. ఈ విధంగా అవయవాలను ఇతరులకు ప్రదర్శించడం ద్వారా వారు మానసికంగా ఒక రకమైన ఆనందానుభూతిని పొందుతారు. అయితే ప్రకటనలలో నటీనటులు లేదా మోడల్స్ అర్ధనగ్నంగా కనిపించడంతో ఎదుటివారిని ఆకర్షించడం వ్యాపార దృష్టిలోకాని, వారి వ్యక్తిగత అనుభూతికి మాత్రం కాదు.

ఎదుటి వారిని ఆకర్షించి తమ వస్తువులను అమ్ముకోవడం, వ్యాపార ప్రకటనల ముఖ్య ఉద్దేశం. అందువల్ల ఒక యాడ్‌ను రూపొందించే సమయంలో ఆయా కంపెనీలు సర్వేలు కూడా నిర్వహిస్తాయి. గతంలో క్రికెట్ మ్యాచ్‌ల ప్రసార సమయంలో షాంపూలు, కాస్మొటిక్స్ వంటి స్త్రీలకు సంబంధించిన అలంకరణ, వస్తువుల ప్రకటనలు ఉండేవి కావు! కానీ ఇటీవలి కాలంలో మహిళలకే పరిమితమైన అలంకరణకు సంబంధించిన వ్యాపార ప్రకటనలు ఎక్కువగా వస్తున్నాయి. క్రికెట్ మ్యాచ్‌ల టెలివిజన్ ప్రసారాలను ఢిల్లీ, ముంబాయి, కలకత్తా, మద్రాస్ వంటి నగరాలలో 40 శాతం మంది స్త్రీలు కూడా తిలకిస్తున్నట్టు వ్యాపార కంపెనీలు గుర్తించడమే అందుకు కారణం. గతంలో స్త్రీలకు తగిన విధంగా ఆర్థిక స్వేచ్ఛ లేకపోవడం, వస్తువుల కొనుగోలులో పురుషుల ఆధిక్యత ఉండటం వంటి కారణాల వల్ల పురుషులను ఆకర్షించడం కోసం వ్యాపార ప్రకటనలలో స్త్రీల నగ్నత్వం ప్రధాన ఆకర్షణగా ఉండేది.

ప్రస్తుతం సామాజికంగా అనేక మార్పులు చోటు చేసుకుంటున్నాయి. ముఖ్యంగా మహిళల్లో అక్షరాస్యత పెరగడం వల్ల మహిళలు గతంలో మాదిరిగా కేవలం వంటింటికే పరిమితం కాకుండా అన్ని రంగాలలో మగవారితో సమానంగా భాగస్వాములవుతున్నారు. దాంతో ఆర్థిక స్వేచ్ఛ కూడా లభించడం ప్రారంభమైంది. ఇదే సమయంలో ప్రస్తుత సమాజంలోని ఫెమినిజం ధోరణుల కారణంగా స్త్రీల ఆలోచనా ధోరణులలో కూడా మార్పులు చోటు చేసుకుంటున్నాయి. ఇప్పటివరకు సమాజంలో పురుషులు ఎటువంటి స్వేచ్ఛా సదుపాయాలు పొందారో అదే తరహా స్వేచ్ఛా సదుపాయాలను అనుభించాలనే భావన ఆడవారి మనసుల్లో గాఢంగా అంతర్లీనమై ఉంది!

జపాన్ దేశంలో ఇటీవలి కాలంలో కేవలం ఆడవారికే పరిమితమైన క్లబ్బుల సంఖ్య పెరుగుతోంది. ఆఫీసు నుండి అలసిపోయి ఇంటికి చేరే భర్తకి భార్య ఎటువంటి సపర్యలు చేస్తుందో, ఈ ప్రత్యేక క్లబ్‌లలో అటువంటి సపర్యలే పురుషులు, స్త్రీలకు చేస్తారు. వివిధ కార్యాలయాలు, కంపెనీలలో పనిచేసే జపాన్ మహిళల్లో అత్యధికులు ఇటువంటి క్లబ్‌లలో మెంబర్స్‌గా చేరి మేల్‌వర్కర్స్‌తో సపర్యలు చేయించుకోవడానికి ఇష్టపడుతున్నారు. స్త్రీల ఆలోచనా ధోరణులలో మార్పు వచ్చిందనడానికి ఇది ఒక ఉదాహరణ!

సహజ సిద్ధమైన ఆకర్షణ కారణంగా ఆడవారి అర్థనగ్న ప్రచార ప్రకటనలను చూడటం ద్వారా పురుషులు ఎటువంటి అనుభూతిని పొందుతారో..... పురుషుల మగతనపు అందాలను చూడటం ద్వారా స్త్రీలు కూడా అదే తరహా అనుభూతిని పొందుతారు! ఈ అంశాలను దృష్టిలో పెట్టుకోవడం వల్లే వ్యాపార ప్రకటనలలో, సినిమాలలో మార్పులు చోటు చేసుకుంటున్నాయి. ప్రతి వ్యక్తిలోను అంతో ఇంతో 'వాయురిస్టిక్ టెండెన్సీస్' అంతర్లీనంగా వుంటాయి! నగ్నదృశ్యాలను, ఇతరుల సెక్స్ సన్నివేశాలను చూసి ఆనందించే మానసిక నైజాన్ని 'వాయురిజమ్' అంటారు. బ్లూఫిల్మ్‌లను చూడటం, సెక్స్ చిత్రాలను చూసి ఆనందించడం మనిషిలోని వాయురిజమ్ ప్రవృత్తికి ఉదాహరణలు. మనుషుల్లో వున్న ఈ వాయురిజమ్ ప్రవృత్తే వారిని ఇలాంటి నగ్న దృశ్యాలు, అర్థనగ్న ప్రకటనలు చూసి ఆనందించడానికి దోహదం చేస్తుంది. హ్యూమన్ సైకాలజీని ఆధారం చేసుకుని, మనిషిలోని మానసిక బలహీనతలను వ్యాపారపరంగా ఎక్స్‌ప్లాయిట్ చేసేదానికి, వ్యాపార కంపెనీలు ఇటీవలి కాలంలో అర్థనగ్న, పూర్తినగ్న చిత్రాల వ్యాపార ప్రకటనలతో వారి అంతరంగ మనసులను తమవైపు తిప్పుకునే ప్రయత్నం చేస్తున్నాయి!

అయితే ఇదే సమయంలో ఈ వ్యాపార ప్రకటనల్లో, సినిమాల్లోని మోడల్స్, హీరోల మాదిరిగా కొంతమంది యువకులు బలిష్టంగా వుండే తమ ఛాతీలు, కండలు తిరిగిన తమ భుజస్కందాలను ప్రదర్శించడం లేదా అర్థనగ్నంగా వస్త్రధారణ చేసుకుని, వారిని అనుకరించే పరిస్థితులు భవిష్యత్తులో ఎక్కువయే అవకాశముంది!

# 'సెక్సాట'లో ఓడితేనే ఆనందం!



సెక్స్‌లో పాల్గొనడమంటే వారి సెక్స్ సామర్థ్యానికి ఒక బలపరీక్ష లాంటిదనుకొంటారు. రోజుకెన్నిసార్లు కలవాలి, కలిస్తే ఎంతసేపు కలవాలి, ఏ భంగిమలో కలవాలి ఇలాంటి అనుమానాలు చాలామందిలో ముఖ్యంగా కొత్తగా పెళ్ళయిన దంపతుల్లో వుండడం సహజమే!

సెక్స్‌ని గురించి ఫ్రీగా మాట్లాడుకోవడం మన సమాజంలో నిషిద్ధంగా పరిగణించడం ఒక కారణమైతే, సరైన సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్ లేకపోవడం మరొక కారణం! నిషిద్ధమైన దాన్ని గురించి తెలుసుకోవాలనే తపనతో యువతీ యువకులు అశాస్త్రీయమైన సెక్స్ పుస్తకాలు చదవడం, స్నేహితులద్వారా తప్పుడు సమాచారం తెలుసుకోవడం ద్వారా లేనిపోని అనుమానాలతో దాంపత్య జీవితంలో ప్రవేశించి ఎన్నో సెక్స్ సమస్యలను కొని తెచ్చుకొంటున్నారు. సినిమాలలోని కొన్ని సన్నివేశాలు, డైలాగులు, పాటలు ఈ అపోహలకు మరింత దోహదపడుతున్నాయి. ఒక సినిమాలో కొత్తగా పెళ్ళైనజంట బయటకు రాకుండా మూడురాత్రులు, మూడు పగళ్ళు గదిలోనే ఎంజాయ్ చేసినట్టు చూపిస్తే, మరో సినిమాలో "కొత్తగా పెళ్ళయిన

కొడెవయను జంట-కొన్నాళ్ళ వరకైన నిదురపోరాదంట" అంటూ హీరో హీరోయిన్‌లతో పాడిస్తారు. వాస్తవానికి ఇటువంటి సన్నివేశాలు, పాటలు అతిశయోక్తులే అయినా కొందరు న్యూరోటిక్ పర్సన్స్‌కి అవి అనేక అపోహలకు కారణమవుతాయి!

తనకంటే ఎదుటివారికి సెక్స్ సామర్థ్యం ఎక్కువగా వుందేమో అనే అపోహ చాలామందికి సహజం! సెక్స్‌లో రోజుకి లేదా వారానికి ఇన్నిసార్లు పాల్గొనాలనే నిబంధననేది శాస్త్రీయంగా లేదు. సెక్స్ అనేది ఒక నెంబర్ గేమ్ కాదనేది గుర్తించి స్కోరు వేసుకోవడం మానేయాలి. సెక్స్‌లో కావాల్సింది 'క్వాలిటీ' కాని క్వాంటిటీ కాదనేది తెలుసుకోవాలి. ఎన్నిసార్లు కలిశారనే కంటే ఎంత బాగా ఎంజాయ్ చేశారనేది సెక్స్‌లైఫ్‌కు ముఖ్యం! సెక్స్ పర్‌ఫార్మెన్స్ అనేది స్కేలుతోనో, మీటర్‌తోనో కొలిచే ప్రక్రియ మాత్రంకాదు. సెక్స్ అనేది ఇద్దరు వ్యక్తులు పంచుకుని ఆనందించే తదాత్మ్యస్థితే తప్ప, అది ఒక కబడీ ఆటలాంటిదో, కాటాకుస్తీనో మాత్రంకాదు!

సెక్స్ అనేది రెండు శరీరాల కలయికైనా, సెక్స్ చేయడానికి కలిగే ప్రేరణమాత్రం మానసికమైనదే! సెక్స్ సామర్థ్యం అనేది ఆరోగ్యవంతులందరిలో కూడా ఇంచుమించు ఒకేవిధంగా వుంటుంది. తన కంటే ఎదుటివారిలో ఎక్కువ సామర్థ్యం వుంటుందనుకోవడం కేవలం అపోహ మాత్రమే! ఒక్కోసారి కలవాలనే కోరిక మనసులోవున్నా శరీరం సహకరించకపోవచ్చు. దాంతో మగవారిలో అయితే అంగస్తంభన జరగకపోవచ్చు! స్త్రీలలో అయితే యోనిలో ద్రవాలు స్రవించకపోవచ్చు. దీనివల్ల చాలామంది తమలో సెక్స్ సామర్థ్యం తగ్గిపోయిందని లోలోపల మథనపడుతుంటారు. శరీరం విపరీతమైన అలసటకు గురైనప్పుడు, ఏ కారణంచేతనైనా జాగరణ చేసినప్పుడు, శరీరంలో నొప్పి, బాధ, తీవ్రమైన జబ్బులేవైనా వుంటే మనసు ఉరకలు వేసినా శరీరం సహకరించక అంగస్థంభన జరగకపోవచ్చేకాని, వారిలో నిజంగా సెక్స్ సామర్థ్యం తగ్గిపోయి మాత్రంకాదు. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో బలవంతంగా సెక్స్‌లో పాల్గొనడం కంటే భార్యభర్తలు తమకిష్టమైన రీతిలో దగ్గరగా పడుకోవడం మంచిది. కొన్ని సందర్భాలలో సెక్స్ చేయడం కంటే కేవలం పరస్పరం శరీర భాగాలను స్పర్శించి, మర్దన చేసుకోవడం

ద్వారాకూడా ఇరువురికి ఎంతో సంతృప్తి కలుగుతుంది. సెక్స్‌లో పాల్గొనడానికి 'టగ్ ఆఫ్ వార్'లాగా ఎల్లప్పుడూ బలాన్ని ప్రదర్శించాల్సిన అవసరం లేదు.

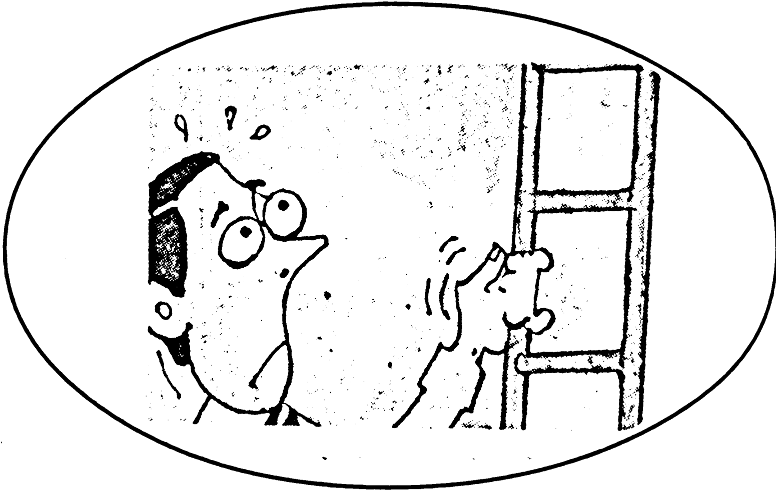
చదువులో ఒకసారి ఫెయిల్ అయితే సంవత్సరం వృధా అవుతుందని స్కూల్‌పిల్లల మాదిరిగా భయపడటానికి సెక్స్ అనేది పబ్లిక్ పరీక్ష మాత్రం కాదు. భార్యాభర్తలు ఎప్పుడు కావాలనుకుంటే అప్పుడు ఎన్నిసార్లు అయినా వారిష్టప్రకారం సెక్స్‌లో పాల్గొనవచ్చు. ఆఫీస్, ఫ్యాక్టరీ పనిగంటల్లాగా ఉదయం పదినుంచి సాయంత్రం ఐదువరకు పనిచేయాలనే రూలు సెక్స్ కార్యానికి వర్తించదు. అనుకూలతను, అవసరాన్ని, పరిస్థితులను, మూడ్‌ను బట్టి 24 గంటల్లో ఎప్పుడైనా సెక్స్‌కు శుభముహూర్తమే! సెక్స్ అంటే కేవలం పురుషులకు సంబంధించిన వ్యవహారమేనని, భార్యను సుఖపెట్టడం భర్త బాధ్యత అని, సెక్స్ అనుభవించడం భార్య హక్కని అనుకోవడం పొరబాటు.

నిజానికి సెక్స్ అనేది ఒకరిచ్చేది ........... మరొకరు పుచ్చుకునేది కాదు! సెక్స్‌లో పాల్గొన్నప్పుడు పురుషుని వల్ల స్త్రీ ఎంతటి ఆనందం పొందుతుందో, స్త్రీవల్ల కూడా ఆ పురుషుడికి అంతే ఆనందం కలుగుతుంది.

అందరూ అన్ని పనులు ఒకేలా చేయలేరు. సెక్స్ కూడా అంతే! మనిషికీ-మనిషికీ సెక్స్ విషయంలో కొద్దోగొప్పో తేడా వుండొచ్చు. కానీ సెక్స్‌లో ఆనందానికి అవి ఎవరికీ అడ్డుకావు! మనిషి మెషీన్‌లాగా 24 గంటలు ఒకేలా ఎలా పనిచేయలేడో, సెక్స్‌లో కూడా 365 రోజులు ఒకే మాదిరిగా సెక్స్‌లో పాల్గొనలేకపోవచ్చు. అలసట, అనారోగ్యం, పనిలో వత్తిడులు, ఇంట్లో గొడవలు, భార్యాభర్తల మనస్పర్థలు, తనకు మూడ్ లేకపోవడం, ఇలా ఎన్నో కారణాలు ఒక్కోసారి సెక్స్‌లైఫ్‌కు ఆటంకం కలిగించవచ్చు. ఇవన్నీ తాత్కాలికమైన సెక్స్ ఫెయిల్యూర్స్ తప్ప పర్మినెంట్ ఫెయిల్యూర్స్ మాత్రం కాదు. సెక్స్ కూడా ఒక ఆటలాంటిదే! మిగతా ఆటల్లో అయితే ఒకరు గెలిచి మరొకరు ఓడిపోతారు. కాని సెక్స్ గేమ్‌కున్న ప్రత్యేకత ఏమిటంటే చివరకు ఆ ఆటలో ఇద్దరూ అలసి, సొలసి, ఓడిపోతారు. అదే నిజమైన సెక్స్‌గేమ్‌కు పరాకాష్ట! అన్నీ ఆటల్లో గెలిస్తే ఆనందం.... కానీ సెక్సాటలో ఓడితేనే ఆనందం! అదే సృష్టి రహస్యంలోని విచిత్రం!

# ఇన్ఫీరియారిటి కాంప్లెక్స్ పోవాలంటే!





అన్నీ ఉన్నా అల్లుడి నోట్లో శని సామెతలాగా కొందరిలో తెలివితేటలు, చాకచక్యం, సామర్థ్యం, అందం, ఆకర్షణ అన్నీ ఉన్నా, జీవితంలో పైకి రాలేకపోతుంటారు. వీరిలో చాలామంది కేవలం ఇన్ఫీరియారిటీ కాంప్లెక్సుకు లోనయినవారే! తాము దేనికి పనికి రామని, చేతకాని వారమని, ఏమి సాధించలేమని ఇలా ఎప్పుడు తమలో తాము మథన పడుతూ, ముందడుగు వేయలేరు. శారీరకంగా, మానసికంగా గాని ఉన్న కొన్ని లోపాల వల్లను, ఆర్థిక పరిస్థితి సరిగా లేకనో, ఏదైనా విషయంలో ఓడిపోవడం వల్లనో, కొందరు ఇన్ఫీరియారిటికి గురౌతారు. తల్లిదండ్రులు చీటికి మాటికి పిల్లలను కొట్టడం, తిట్టడం, వారిని నల్గురిలో అవమానించడం వల్ల కూడా పిల్లలలో ఆత్మ న్యూనత ఏర్పడుతుంది. తల్లిదండ్రుల పోట్లాటలు, విడిపోవడం, పిల్లల ఎడల సరియైన ప్రేమ, ఆప్యాయతలు లేకపోవడం వల్ల పసిపిల్లల్లో అభద్రతాభావం చోటుచేసుకుని వారు ఇన్ఫీరియారిటికి లోనవుతారు. మరి కొందరిలో వారసత్వంగా కూడా

ఇన్ఫీరియారిటీ రావచ్చు. చాలామందిలో ఇన్ఫీరియారిటి అనేది వారి వ్యక్తిత్వంలో ఒక భాగంగా ఏర్పడుతుంది.

వీరిలో ఆత్మవిశ్వాసం తక్కువ. నల్గురితో పోల్చుకుని బాధపడటం, నల్గురిలో ధైర్యంగా మాట్లాడలేకపోవడం, ఏదైనా పొరపాటు చేస్తే నల్గురు నవ్వుతారనే ఫీలింగ్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. అందరు తననే గమనిస్తారని, ఫ్రీగా నడవలేక బిగుసుకు పోతారు. ఎవరు చూసినా, నవ్వినా తన గురించేనని అనుకుంటారు. వీరిలో సెల్ఫ్ కాన్షియస్‌నెస్, సెల్ఫ్ అనాలిసిస్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఎవరు చిన్న మాట అన్నా, రోజుల తరబడి ఆలోచిస్తారు. ఏ విషయాన్ని త్వరగా మర్చిపోలేరు. తాము చేసే ప్రతి చిన్న పనిని కూడా, తప్పా-ఒప్పా అని తర్జన, భర్జన చేస్తుంటారు. పొగడ్తలకు కూడా వీరు బాగా పడిపోతారు. మీరు చాలా అందంగా ఉంటారు అని ఎవరైనా అంటే ఉబ్బి తబ్బిబ్బై పోతారు. ఏదైనా సమస్య వచ్చినప్పుడు తట్టుకోలేక తప్పించుకునే దానికి ప్రయత్నిస్తారు. ఏదైనా ఫంక్షన్స్ , పార్టీలు జరిగినా రారు, ఒకవేళ వచ్చినా దూరం, దూరంగా ఉంటారు.

ఇన్ఫీరియారిటీ అనేది ఒకేసారి పెద్దయిన తర్వాత కొత్తగా బయట పడదు. చిన్న వయసు నుండే దాని లక్షణాలు మనకు బయట పడ్తుంటాయి. యాంగ్జైటీ న్యూరోసిస్, మెంటల్ డిప్రెషన్ లాంటి మానసిక రుగ్మతలకు లోనయిన వారిలో కూడా ఇన్ఫీరియారిటి చోటుచేసుకుంటుంది. కొందరు ఈ ఇన్ఫీరియారిటీ నుంచి తాత్కాలికంగా బయటపడేదానికి మద్యానికి, మత్తుమందులకు లోనయి క్రమేణా వీటికి బానిసలయ్యే ప్రమాదం కూడా ఉంది!

మిగతా వారి కంటే తెలివితేటలు, జ్ఞాపకశక్తి, శక్తియుక్తులు, అన్నీ ఉన్నా కేవలం ఈ కాంప్లెక్స్ వల్లే చాలా మంది జీవితంలో ఓటమి పాలవుతున్నారు. ఈ రాకెట్ యుగంలో ధైర్యం,చొరవ, స్పీడు లేకపోతే జీవితంలో నెగ్గుకు రావడం కష్టమే!

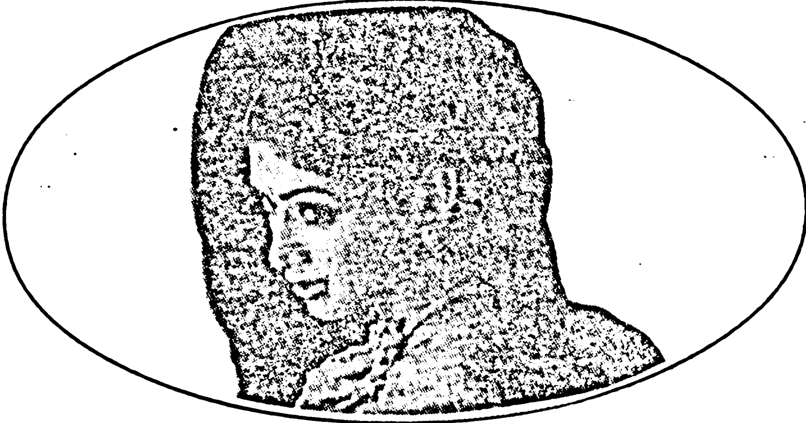
ఇన్ఫీరియారిటి అన్నది తనలో ఒక సమస్య అని, దాన్ని ఏ విధంగానైనా అధిగమించాలనే పట్టుదల ఉండటం, ఇది ఉన్నవారికి చాలా ముఖ్యం! ప్రతి

వ్యక్తిలోను కొన్ని పాజిటివ్, మరికొన్ని నెగటివ్‌లు ఉండటం సహజమని, కేవలం నెగటివ్ పాయింట్లను భూతద్దంలోంచి చూసుకొని క్రుంగకుండా, తనలోని పాజిటివ్ పాయింట్లను మరింతగా డెవలప్ చేసుకునే ప్రయత్నం చేయాలి. అందం, ఆకర్షణ తనలో తక్కువగా ఉన్నాయని వయసులో ఉన్న పెళ్లి కాని అమ్మాయి బాధ పడకుండా, మంచితనం, మన్నన, సర్దుకుపోవడం, కలుపుగోలుతనం, స్నేహతత్వం, సహనం, నల్గురితో మంచిగా ఉండటం లాంటి పాజిటివ్ విషయాలను ఎక్కువగా అలవర్చుకుని కృషిచేస్తే అందం తక్కువైనా, మంచి అమ్మాయని అనిపించుకోవచ్చు. చదువులో వెనుక బడుతున్నామని బాధ పడకుండా, ఆటల్లో కాని, ఆర్ట్సులో కాని, లీడర్‌షిప్ క్వాలిటీస్‌లో కాని బాగా కృషి చేసి పైకి రావచ్చు. జీవితంలో పైకి వచ్చేందుకు కేవలం డిగ్రీలే ఉండాల్సిన అవసరం లేదనే విషయం గుర్తుంచుకోవాలి. మంచి స్నేహితులను కల్గి ఉండటం, నల్గురితో కలసి పనిచేయడం, గ్రూప్ యాక్టివిటీస్‌లో పాల్గొనడం కూడా ఇన్‌ఫీరియారిటీని పోగొట్టేందుకు దోహద పడ్తుంది. ఇన్‌ఫీరియారిటీతో బాటు యాంగ్జైటీ, డిప్రెషన్ లక్షణాలుంటే, సైకియాట్రిస్ట్ సలహా పై మందులు వాడటం కూడా అవసరం.

ఎవరైనా విమర్శిస్తే క్రుంగిపోకుండా, వాటిని మంచిగా స్వీకరించి, అధిగమించేందుకు కృషి చేయాలి. మనల్ని ఎంకరేజ్ చేసేవారి నుండి సలహాలు, గైడెన్స్ తీసుకుని ముందుకు సాగేదానికి కృషిచేయాలి. కేవలం ఓడినంత మాత్రాన పూర్తిగా ఆ ప్రయతాన్ని విరమించకుండా, మరింత పట్టుదలగా కృషి చేస్తే, తప్పక సాధిస్తామనే నమ్మకంతో ముందుకు సాగాలి. ప్రతీది తామే గెలుస్తాం అని ఓవర్ కాన్ఫిడెంట్‌గా కూడా ఉండక, సహేతుకంగా ఆలోచించి, గెలుపు, ఓటములను తట్టుకునే మానసిక స్థైర్యం అలవర్చుకునే దానికి కృషి చేయాలి.



# ఆడవారికి మగవారి అవసరం లేకుండా చేసే 'సెక్స్ పిల్స్'



వైద్యశాస్త్రం అభివృద్ధి చెందే కొద్దీ సృష్టిలో ఎన్నో చిత్రవిచిత్రాలు నేడు జరుగుతున్నాయి. గతంలో అసాధ్యమయిన ఎన్నో విషయాలు ప్రస్తుతం సాధ్యమవుతున్నాయి. సైన్సు, టెక్నాలజీ, మెడిసిన్ రంగాలలో ఒకవైపు ఎన్నో విప్లవాత్మక మార్పులు వస్తున్న ప్రస్తుత తరుణంలో, మన ఊహకందని ఎన్నో అద్భుతాలు నేడు నిజంకాబోతున్నాయి. ఆడ-మగ కలయిక అనేది లైగింకానందం, సంతానోత్పత్తికి, తద్వారా సమాజాభివృద్ధికి అని విశ్వసించే రోజులు త్వరలో అంతరించిపోతాయా అనేది ఇటీవల వైద్యశాస్త్రంలో వచ్చిన అనూహ్య పరిశోధనా ఫలితాలు వల్ల నిజమేనేమోననిపిస్తుంది!

స్త్రీ జన్మకు సార్థకత లభించే మాతృత్వం, వారికి ఆనందాన్ని కలిగించే లైంగికానుభూతి, ఇవన్నీ సఫలం కావాలంటే మగవారి తోడు తప్పనిసరి అనేది మనందరికి తెల్సిన విషయం. టెస్ట్‌ట్యూబ్ బేబిస్, కృత్రిమ గర్భధారణ వచ్చిన తర్వాత మగవారి తోడు లేకుండానే తల్లులయే అవకాశం ఈరోజు మనం చూస్తూనే ఉన్నాం, ఇటీవలే వచ్చిన 'క్లోనింగ్' అనే ప్రక్రియ ద్వారా పురుషుని అవసరం

లేకుండా సంతానవంతులు కావచ్చునని ఒకవైపు ప్రచారం జరుగుతుంది. ఓరల్ పిల్స్ (గర్భనిరోధక బిళ్ళలు) కనుగొనడం ద్వారా ఆడ-మగ కలయిక ఉన్నా,సంతానోత్పత్తి జరక్కుండా తద్వారా జనాభా పెరక్కుండా, వైద్యశాస్త్రం మానవాళికి ఎంతో మేలు చేయగలిగింది. పిల్లలను కనే విషయంలో ఆడవారికి మగవారి అవసరం రానురాను తగ్గిపోయే అవకాశాలు ఎక్కువగా కన్పిస్తున్నాయి. మగవారి అవసరం కొద్దో గొప్పో ఆడవారికి ఉందనుకుంటే అది కేవలం సెక్స్ ఆనందం కోసమే! ఈ మధ్యనే అమెరికాలో జరిగిన కొన్ని పరిశోధనలు భవిష్యత్తులో ఆడవారికి మగవారితో సంబంధం లేకుండా సెక్స్‌లో తాదాత్మ్యం కలిగించే మందులు కనుగొన్న దానికి అంకురార్పణ చేశామంటే, మగజాతి చాలా ఇన్‌సెక్యూర్‌గా ఫీలయే రోజులు ఎంతో దూరంలో లేకపోవచ్చు.

మెదడులోని ఫ్రాంటల్‌లాబ్, హైపోథలాయస్, లింబక్ లాబ్‌లలో సెక్స్‌కు సంబంధించిన కేంద్రాలుంటాయి. సెక్స్‌కు సంబందించిన ఒక మాటో, చిత్రమో, ఊహో, స్పర్శో ఇవన్నీ ఈ సెక్స్ సెంటర్స్‌ను ప్రేరేపిస్తాయి. అచటి నుంచి ఈ సెక్స్ ప్రేరణలు వెన్నుపాము ద్వారా జననేంద్రియాలకు చేరి వారిని లైంగికంగా ఉద్రేకపరుస్తాయి. ఏదైనా ప్రమాదం వల్ల కాని, జబ్బువల్ల కాని ఒక వేళ వెన్నుపాము దెబ్బతింటే, మెదడులో సెక్స్ ఊహలు చెలరేగినా, వారికి లైంగిక ఉద్రేకం కలగదని అందరూ భావించేవారు. అయితే సృష్టి రహస్యమేమోకాని, ఇలా వెన్నపాము దెబ్బతిని రెండుకాళ్ళు చచ్చుబడిపోయి, వీల్‌ఛైర్‌కు అంకితమయిన స్త్రీ-పురుషుల్లో కూడా లైంగిక ఉద్రేకం, తద్వారా అంగస్తంభనలు, స్త్రీలలో జననేంద్రియాలలో సెక్స్ స్పందనలు కలిగి, రసాలు ఊరడం కనుగొన్నారు. అయితే ఇది విచిత్రమైన విషయమేమీ కాదని, సెక్స్ స్పందనలు వెన్నపాము ద్వారానే కాకుండా, మెదడులోని సెక్స్ సెంటర్స్ నుంచి మెదుల్లాలోని డార్సల్ వేగల్ న్యూక్లియస్ గుండా, వెన్నుపామును బైపాస్‌చేసి, డైరెక్టుగా శరీరం ముందర భాగం నుంచి పారాసింపథటిక్ నరాల ద్వారా ఈ సెక్స్ స్పందనలు నేరుగా జన నేంద్రియాలకు చేరి, వాటిలో ఉద్రేకాన్ని కలిగిస్తాయని పరిశోధనల సారాంశం.

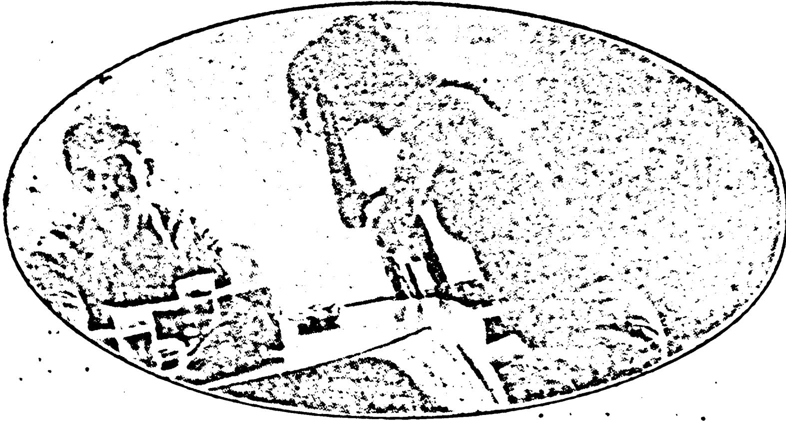
ఈ విషయాన్ని ఆధారం చేసుకుని అమెరికాలోని రట్గర్స్ యూనివర్శిటీకి చెందిన మహిళా ప్రొఫెసర్ బివర్లీ బృందం దాదాపు పాతిక సంవత్సరాలుగా

ఆడవారికి మగవారి తోడు లేకుండా లైంగిక తృప్తి కలిగించే మందుల గురించి పరిశోధనలు చేశారు. 'వేసోయాక్టివ్ ఇన్‌టెస్టైనల్ పెప్టైడ్' అనే ఒక ప్రత్యేక రసాయనిక పదార్థానికి మనిషికి నొప్పి కలిగించకుండా నివారించే గుణంతో పాటు, లైంగిక తృప్తికలిగించే గుణం కూడా ఉన్నట్టు కనుగొన్నారు. సెక్స్‌లో తాదాత్మ్యం చెందే దశలో స్త్రీకి నొప్పిని భరించే శక్తి మామూలుకంటే 100 రెట్లు అధికంగా ఉంటుంది. అందుకే ఆ సమయంలో పార్టనర్ గిల్లినా, కొరికినా, రక్కినా వారికి అంతగా అన్పించని నొప్పి ఆ స్టేజి అయిన తర్వాత వారిని భరించలేని బాధకు గురిచేయవచ్చు. ఈ రసాయనిక పదార్థం మార్ఫిన్‌కంటే అధిక శక్తికలిగి ఉన్నా, మార్ఫిన్‌లాగా బానిసచేసే గుణం దీనికి లేదు.

ఈ విషయాన్ని ఆధారం చేసుకుని అమెరికాలోని మందుల కంపెనీలు ఈ వేసోయాక్టివ్ ఇన్‌టెస్టైనల్ పెప్టైడ్‌ను కృత్రిమంగా తయారుచేసి 'సెక్స్‌పిల్'గా మార్కెట్‌చేసే దానికి సన్నాహం చేస్తున్నాయి. స్త్రీలకు సహజంగా సెక్స్ అనుభూతిని కలిగించే స్పర్శలు, ముద్దులు, గిలిగింతలు, కౌగిలింతలు, బ్రెస్ట్‌స్టిములేషన్, క్లైటోరియల్ (యోని శీర్షం) స్టిమ్యులేషన్‌లాంటి రొమాన్స్ పనులేవీ లేకుండా కేవలం ఒక 'టాబ్లెట్' ద్వారా ఇవన్నీ కలిగించవచ్చని కొందరు శాస్త్రవేత్తల వాదన. ఒకవేళ నిజంగా 'ఇలాంటి థ్రిల్‌పిల్స్' మార్కెట్‌లోకి వచ్చినా, ఆడవారు వీటిని ఆహ్వానిస్తారా అనేది మిలియన్ డాలర్ కొశ్చన్! సృష్టి సహజమైన ఆడ-మగ కలయికలో ఉన్నంత ఆనందం, అనుభూతి, తాదాత్మ్యస్థితి ఈ 'సెక్స్‌పిల్' ద్వారా నిజంగా కలుగుతుందా అని కూడా కొందరు కనుబొమ్మలెగరేస్తున్నారు. మేల్ డామినేటెడ్ సొసైటీలో, మగవారి ఆధిక్యతను, అంగీకరించలేని కొందరు స్త్రీలు, ముఖ్యంగా ఫెమినిస్టులు ఈ 'సెక్స్‌పిల్'ను ఆహ్వానిస్తారేమో వేచిచూడాలి. అన్నీ రెడీమేడ్‌గా ఈ స్పీడ్‌యుగంలో ఫాస్ట్‌ఫుడ్స్, సూపర్‌ఫాస్ట్‌ల్లాగా, సెక్స్ కోసం కూడా కష్టపడకుండా ఎప్పుడు కావాలనుకుంటే అప్పుడు రెడీమేడ్‌గా కొందరు స్త్రీలకు ఈ సెక్స్‌పిల్ ఒక 'థ్రిల్లింగ్ పిల్' అయ్యే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయి. ఇదే గనక నిజమైతే, ఆడ-మగ సంబంధాల విషయంలో, సమాజంలో సమతుల్యం విషయంలో భవిష్యత్తులో ఊహించని పరిణామాలేర్పడతాయేమో! వేచిచూద్దాం!



# ఉద్యోగరీత్యా దూరంగావుండే దంపతులమధ్య ప్రేమానుబంధాలు పెరుగుతాయా?



మనుషులు దూరమైనంత మాత్రాన మనసులు కూడా దూరం కావాలని లేదు. పైపెచ్చు, ఆ మనసులు ఇంకా దగ్గరయి బలపడే అవకాశముంది. ఏ వస్తువైనా దూరమయ్యేకొద్దీ దాని విలువ పెరుగుతుంది. మనుషుల విషయంలో ఈ సూత్రం ఇంకా బలంగా పనిచేస్తుంది. ఆత్మీయుడైన వ్యక్తి దూరమయ్యే కొద్దీ ఆ వ్యక్తి తలంపులు, జ్ఞాపకాలు మరింతగా పెరుగుతాయి. మళ్లీ ఎప్పుడెప్పుడు దగ్గరవుదామన్న తపన అధికంగా వుంటుంది. ఉద్యోగరీత్యా దూరప్రాంతాలలో వుండాల్సి వచ్చే ఆలుమగల విషయంలో ఈ పరిస్థితి మరింత అధికంగా వుంటుందని పరిశోధనల సారాంశం!

ప్రస్తుత పరిస్థితుల్లో భార్యాభర్తలిరువురు ఉద్యోగంచేస్తే తప్ప కుటుంబాన్ని సాఫీగా నడపడం సాధ్యం కాని పరిస్థితులు కనిపిస్తున్నాయి. చదువుకునే స్త్రీల సంఖ్య పెరగడమే కాకుండా, వారిలో చాలా మంది ఉద్యోగాలు కూడా చేయాలని తపనపడుతున్నారు. కుటుంబ ఆర్థిక పరిస్థితి బాగున్నప్పటికీ ఉన్నత చదువులు చదివి ఖాళీగా వుండడం ఇష్టంలేక, ఉద్యోగంద్వారా లభించే గౌరవాన్ని వదులుకోవడం ఇష్టంలేక మహిళలు ఉద్యోగం చేయడంపట్ల అత్యంత

ఆసక్తి చూపిస్తున్నారు. ఈ కారణంగా పెళ్ళయినా వేర్వేరుగా జీవించే భార్యాభర్తల సంఖ్య ఇటీవల కాలంలో గణనీయంగా పెరుగుతోంది. వేర్వేరుగా వుండేటప్పుడు పెళ్లి చేసుకోవడమెందుకు? పెళ్ళనే పదానికి అర్థమేముంటుంది అంటూ కొందరు వ్యాఖ్యానించడమే కాకుండా, ఇలా దూరంగా వుంటే వీరి మధ్య ప్రేమాను బంధాలు తగ్గిపోవా? అంటూ అనుమానం వ్యక్తం చేస్తుంటారు.

అయితే వాస్తవం ఇందుకు విరుద్ధంగా వుంది. దూరంగా వుండే దంపతుల మధ్యే ప్రేమానుబంధాలు అధికంగా వుంటాయన్న విషయం ముంబాయి, ఢిల్లీ, మద్రాస్, బెంగుళూర్ వంటి నగరాల్లలో ఉద్యోగాలు చేస్తూ తమ జీవిత భాగస్వాములకు దురంగా వుంటున్న స్త్రీ పురుషుల అభిప్రాయాలపై నిర్వహించిన సర్వేలో స్పష్టమైంది. వేర్వేరు ప్రాంతాలలో ఉద్యోగంచేసే భార్యాభర్తలు వారాంతపు సెలవుల్లో ఒక చోటికి చేరిపోతారు. వారంలో అయిదారు రోజులు ఎంతో హాయిని కలిగిస్తుంది. ఒకేచోట ఉద్యోగంచేసే భార్యాభర్తలు ఆఫీసు పనిగంటలు పూర్తయిన తర్వాత ఇంటికివచ్చి తీరిగ్గా, మాట్లాడుకుంటూ, పాటలు వింటూ, వంటచేస్తూ కాలక్షేపం చేసే విధంగానే, ఒక్కరే ఇంటివద్దవున్నా కాలక్షేపం చేయవచ్చు. కాకపోతే ఒకే చోట వుండే దంపతులు సాయంత్రానికి ఇంటికి వచ్చిన తర్వాత ఒకరి సమస్యలు మరొకరితో చెప్పుకోవడం వల్ల కొంత రిలాక్స్ అయ్యే అవకాశం వుంటుంది. అయితే కమ్యునికేషన్ల రంగం విస్తృతంగా అభివృద్ధి చెందడం వల్ల ఎంతో దూరంలో వేరువేరు ప్రాంతాలలో వున్నా ఒకరి సమస్యలు మరొకరితో చెప్పుకుని రిలాక్స్ అయ్యే అవకాశం కలుగుతుంది. దూరంగా ఉద్యోగాలు చేసే భార్యాభర్తలు తరుచుగా రాత్రి సమయంలో ఫోన్లో మాట్లాడుకోవడమనేది బాగా పెరిగినట్లు కూడా ఒక సర్వేలో వెల్లడయింది. ఇలా ఫోన్లో మాట్లాడుకోవడం కొంచెం ఖర్చుతో కూడిన వ్యవహారమైనా, ఇద్దరూ ఉద్యోగాలు చేస్తూ సంపాదిస్తున్నప్పుడు ఆ ఖర్చు పెద్ద ఇబ్బందిగా అనిపించదనే చెప్పవచ్చు.

సహజంగా భార్యాభర్తలు ఇరువురు ఉద్యోగులైన పక్షంలో సర్దుబాటు ధోరణి కొంచెం ఎక్కువగా వుంటుంది. కొన్ని సందర్భాలలో ఎవరికివారే తమమాట గెలవాలనే పట్టుదలకు పోయి కుటుంబంలో స్పర్థలను పెంచుకుంటారు. అయితే వేర్వేరు ప్రాంతాల్లో ఉద్యోగాలు చేసే భార్యాభర్తలలో సర్దుబాటు ధోరణి ఎక్కువ వుంటుంది. 'సెలవుల్లో కలిసివుండే ఒకటి రెండు రోజుల్లో కూడా ఘర్షణ

పడడమెందుకులే'నన్న భావనతో ఎవరికివారు సర్దుకుపోవడానికి ప్రయత్నిస్తారు. పెళ్లయిన అయిదు సంవత్సరాల తర్వాతగాని, ఒకరిద్దరు పుట్టిన తర్వాతగాని, రెగ్యులర్‌గా ప్రతిరోజు సెక్స్‌లో పాల్గొనాలనే కోరిక అంత ఎక్కువగా వుండదు. అందువల్ల ఒకేచోటవుండే భార్యభర్తల్లో సెక్స్‌పట్ల అంత ఆత్రుత వుండకపోవచ్చు. కానీ దూరంగా వుండే జీవిత భాగస్వామిపట్ల అనురాగం సహజంగానే ఎక్కువగా వుంటుంది. వేర్వేరుగా వుండే ఆలుమగలుకి సెలవులకి ఇంటికి వచ్చిన ప్రతి వీక్ ఎండ్ ఒక హనీమూనే!

కొంతమంది మహిళలు ఉద్యోగం చేస్తున్నా బ్యాంక్ పనులు. ఎల్.ఐసి పనులువంటి అనేక విషయాలకు భర్తల మీదనే ఆధారపడుతుంటారు. కానీ భర్తకు దూరంగా వుండే మహిళలు అందుకు విరుద్ధంగా ఆర్థిక లావాదేవీల విషయంలో ఎంతో చైతన్యవంతంగా వ్యవహరిస్తారు. ఇంటిపనుల దగ్గరనుంచి ఆర్థిక వ్యవహారాల వరకు అన్నిరకాల పనులు స్వయంగా చేసుకుంటారు.

భార్యాభర్తలు దూరంగా వున్నప్పుడే ఒకరి విలువ మరొకరికి తెలిసి వస్తుంది. తండ్రి దగ్గర లేకపోవడంవల్ల టీనేజి పిల్లలు పక్కదార్లు తొక్కే అవకాశం కొంతవరకు వున్నా, తల్లి కొంచెం జాగ్రత్తగా వుంటే అటువంటి ఇబ్బంది కూడా వుండదు. తండ్రి ఇంట్లోలేని సమయంలో టీనేజి పిల్లలచేత మార్కెట్ పనులు, బ్యాంక్ వ్యవహారాలు చేయించడంవల్ల వారికి అవగాహన, బాధ్యత పెరుగుతాయి.

భార్యాభర్తలు దురంగా వుండడం వల్ల కొన్ని ప్రయోజనాలున్నా వివాహమైంది మొదలుకొని ఉద్యోగంనుంచి రిటైర్ అయ్యే వరకు వేర్వేరుగా వుండడం వాంఛనీయంకాదు. మధ్య మధ్యలో కొన్ని సంవత్సరాలైనా ఒకేచోటకు ట్రాన్స్ఫర్ చేయించుకోవడమో, లేదా కొంతకాలం సెలవు పెట్టి కలిసి వుండడమో కూడా చాలా అవసరం. పూర్తికాలం వేర్వేరుగా వుంటే జీవిత మాధుర్యం తెలియక, జీవితంపట్ల నైరాశ్యత కలిగి అభద్రత, ఒంటరితనం భావంతో 'డిప్రెషన్'కు లోనయ్యే అవకాశం కూడా వుంది. కుటుంబ అవసరాలను గుర్తించి వాస్తవిక దృష్టితో పరిస్థితులను అర్థంచేసుకోగలిగి ఆత్మస్థైర్యంతో వ్యవహరించే వీరు ఎటువంటి సమస్యనైనా సులభంగాఎదుర్కోగలరు. ఈ స్పీడ్ యుగంలో బతుకుదెరువుకోసం, మంచి భవిష్యత్‌కోసం, తనవారినుంచి దూరంగా వెళ్లవలసి వచ్చేందుకు ఉద్యోగం చేసే దంపతులు మానసికంగా సన్నద్ధులై వుండాలి.



# అనుమానంతో భార్యను నరికిన భర్త! తనకు పుట్టలేదనికొడుకును చంపిన తండ్రి!



పెళ్ళయి పాతిక సంవత్సరాలైనా భార్య అంటే ఎంతో ప్రాణం రాఘవరావుకు. ఆమె లేకుండా ఒక్క రోజు కూడా ఉండేవాడు కాదు. పెళ్ళయినా, పేరంటమయినా, ఊరెళ్ళినా ఇద్దరూ కలిసే వెళ్ళేవారు! అమ్మాయికి ఇటీవలే వివాహం కూడా చేశారు. అబ్బాయి ఇంజనీరింగ్ పూర్తిచేసి బెంగుళూరులో ఒక ప్రైవేట్ కంపెనీలో జాబ్ చేస్తున్నాడు. గుంటూరుకు దగ్గర్లోని తమ సొంత గ్రామంలోనే పొలం పనులు చూసుకుంటూ ప్రశాంతంగా ఉంటున్న వారి మధ్య ఇటీవల కొన్ని కలతలు మొదలయ్యాయి.

ఎందుకో ఒక సంవత్సర కాలంగా రాఘవరావుకు భార్య అనసూయపై అనుమానం మొదలైంది. "మునుపటి లాగా నీవు నాతో ఉండటం లేదు, నాపైన నీకు ప్రేమ తగ్గింది. నేనంటే చాలా అయిష్టంగా, చిరాగ్గా ఉంటున్నావు, రాత్రి పూట కూడా అటు తిరిగి పడుకుంటున్నావు. నీ ప్రవర్తనపై నాకనుమానంగా ఉంది' ' అంటూ తరచుగా ఆమెను వేధించడం మొదలు పెట్టాడు. అంతేకాకుండా "నీకీ మధ్య కామవాంఛ ఎక్కువైంది. నేను నీకు సరిపోవడం లేదు. అందుకే కొత్తవారి కోసం వెతుకున్నావు. నీ చూపులు, మాటలు, నీ అలంకరణ అన్నీ బయటి వారిని రెచ్చగొట్టేట్లు ఉన్నాయి." అంటూ సూటిపోటి మాటలతో బాధ పెట్టేవాడు. ఎన్నడూ లేనిది, ఇటీవల రాఘవరావులో వచ్చిన మార్పుకు అనసూయకు చాలా బాధేసింది. తన మనసులో ఎలాంటి చెడు ఆలోచనలు లేకపోయినా భర్త ఇలా ప్రతినిత్యం తనను క్షోభ పెట్టడం ఆమె భరించలేక పోయింది! "నేనలాంటి దాన్ని కాదు, పాతికేళ్ళ తర్వాత నాపైన మీ కెందుకీ అనుమానం" అని ఆమె ఎంత నచ్చచెప్పినా రాఘవరావులో ఎలాంటి మార్పు రాలేదు. తనవద్ద సెక్స్‌లో ఆమెకు సరిగా తృప్తిలేకనే ఇంకొకరి దగ్గరికెళ్తున్నదని, గతంలో వారానికి రెండు, మూడుసార్లు సెక్స్‌లో పాల్గొనేవాడు, ఇటీవల రోజుకు రెండుసార్లు అది కావాలని వేధించడం మొదలుపెట్టాడు. అలాగైనా ఆమెను ఎక్కువ తృప్తిపరిస్తే. ఇంకొకరి దగ్గర కెళ్ళడం మానుకుంటుందేమోనని అతడి ఆశ ! రాత్రి పూట తను నిద్రపోయిన తర్వాత

బయటికెళ్లి వస్తుందనే అనుమానంతో, గొళ్ళెం దగ్గర చిన్న అగ్గిపుల్ల పెట్టేవాడు. తెల్లవారేసరికి పొరపాటున ఆ పుల్ల క్రిందపడిపోయి ఉంటే 'చూశావా! నేను గాఢనిద్రలో ఉన్నప్పుడు గొళ్ళెం తీసుకొని ఎవడి దగ్గరికో వెళ్ళి వచ్చావు' అనేవాడు. రాత్రిపూట పాలల్లో నిద్రమందు కలిపి నన్ను నిద్రపుచ్చి నువ్వు కులుకుతున్నావనే వాడు. ఉన్నట్టుండి ఆమె మర్మాంగాలను తడిమి చూసి 'ఇప్పుడే ఎక్కడికో వెళ్లివచ్చావని' ఇలా అనునిత్యం ఆమెను మానసిక క్షోభకు గురిచేసేవాడు. భార్యను ఇంత నతాయించినా, బయట అందరితో చాలా మంచిగా, తెలివిగా ప్రవర్తించేవాడు. ఎవరికీ చెప్పుకోలేక, ఏం చేయాలో తెలియక అనసూయ నిత్యం తల్లడిల్లిపోయేది. కూతురు డెలివరీకి వస్తే, ఆమె ముందర కూడా భార్యను ఇలాగే మాటలతో హింసిస్తుంటే, అవి వినలేక కూతురు కాన్పుకు మళ్ళీ తన భర్త దగ్గరికే వెళ్ళింది. ఊర్లో ఎంతో మంచి పేరున్న తన భర్త విషయం బయటకు చెప్తే, తమ కుటంబ పరువు, మర్యాదలు మంట కలిసి పోతాయనే భయంతో ఆ బాధను దుఃఖాన్ని తనలోనే దాచుకుంది అనసూయ.

ఆ రాత్రి అనసూయ జీవితంలో చివరిరాత్రి! ఎప్పటిలాగే భోంచేసిన తర్వాత భర్తకు పాలగ్లాసు యిచ్చింది. త్రాగకుండా అవిపారబోసాడు రాఘవరావు. ప్రతిరోజు తనను పాలలో మందుతో నిద్రపుచ్చి ఎవడి దగ్గరకో వెళ్తుందని, ఆరోజు ఏదో ఒకటి తేల్చుకోవాలని పాలు త్రాగకుండా మేల్కొనే ఉన్నాడు. అనసూయ మాత్రం గాఢనిద్రలో ఉంది. పడుకున్నట్లు నటిస్తూ, దీర్ఘంగా ఆలోచిస్తున్నాడు రాఘవరావు. టైం రెండవుతున్నది. చివరకు తన మనసులో ఒక నిర్ణయానికి వచ్చాడు. వెంటనే లేచి ప్రక్కగదిలోకి వెళ్లి పెద్దకొడవలి తెచ్చి, ఏ మాత్రం ఆలస్యం చేయకుండా ఒక్కవేటుతో ఆమె గొంతు నరికాడు. ఒకటి..రెండూ..వరుసగా ఐదు వేట్లు వేశాడు. క్షణాల్లో అనుసూయ ప్రాణం గాలిలో కల్సిపోయింది. వెంటనే భయంతో వణికిపోతూ తెల్లవారే వరకు ఏడుస్తూ, శవం ప్రక్కనే కూచున్నాడు. తెల్లవారింది, వార్త అందరికీ తెల్సిపోయింది. బంధువులంతా వచ్చారు. కేసు పెట్టాలా! వద్దా! అని తర్జన భర్జనలు సాయంత్రం వరకు జరిగాయి. చివరకు కటుంబ క్షేమంకోరి కేసు పెట్టకుండానే అంత్యక్రియలు పూర్తిచేశారు. ఇది జరిగిన వారం తర్వాత రాఘవరావును వాళ్లబ్బాయి నా దగ్గరకు ట్రీట్మెంట్ కోసమై తీసుకొచ్చాడు. వినేవారికి ఆశ్చర్యం, బాధ కల్గించే సంఘటన ఇది.

## ఇంకో విషాదగాథ

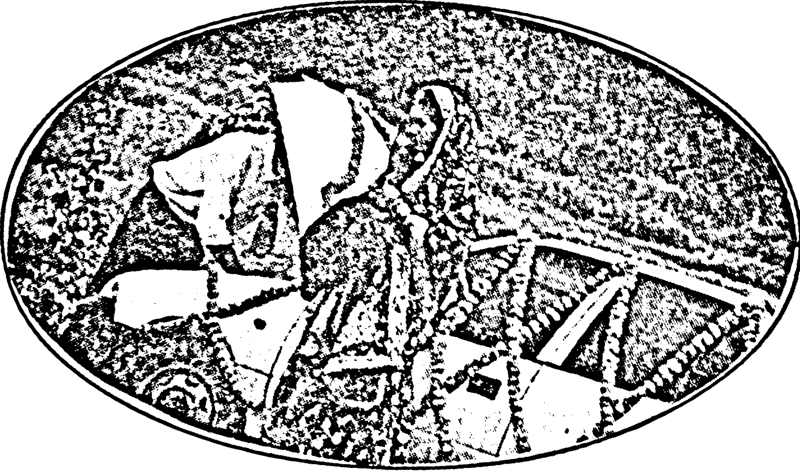
వరంగల్ దగ్గర్లోని ఒక మారుమూల గ్రామంలో టైలర్‌గా పనిచేసే శివయ్యకు ఇద్దరబ్బాయిలు. రెండోవాడి వయసు ఆరు సంవత్సరాలు. మొదట్లో ఇద్దరు పిల్లల్నీ సమానంగా చూసే శివయ్యకు గత రెండేళ్ల నుండి, రెండోవాడు తనకు పుట్టలేదని, భార్యకు ఎవరితోనో అక్రమసంబంధంవల్ల వాడు పుట్టాడని, వాడిరంగు, రూపురేఖలు ఏమాత్రం తనలాగా లేవని, మొదటివాడే తనకు నిజంగా కల్గిన సంతానమని, పోనుపోను భార్యపైన, అంతకంటే ఎక్కువగా ఆ రెండోబాబుపైన అనుమానం, ద్వేషం పెంచుకున్నాడు. రోజూ భార్యను ఈ విధంగా, కామెంట్ చేస్తూ బాధ పెట్టేవాడు. టౌనుకెళ్ళి బట్టలో, స్వీట్లో తెస్తే, రెండోవాడికి ఇవ్వకుండా అన్నీ మొదటివాడికే ఇచ్చేవాడు. పాపం, ఆ పసి హృదయం, ఆ తల్లి హృదయం ఎంతో మానసిక వేదనకు గురయ్యేవి. ఆ బాబును ఒళ్లోకి తీసుకుని ఏడ్వని రోజంటూ లేదామెకు. తనకేపాపం తెలియక పోయినా భర్త ఎందుకిలా తనను అనుమానిస్తున్నాడో ఆమెకు తెలియక, ఎవరికీ చెప్పుకోలేక తనలో తానే కుమిలిపోయేది.

ఎన్నడూలేనిది అలా షికారుకు వెళ్లి వద్దామని శివయ్య రెండో వాడిని తీసుకెళ్తుంటే, శివయ్య భార్య ఆనందానికి అవధుల్లేవు! మధ్యాహ్నం ఒంటరిగా తిరిగివచ్చిన భర్తను బాబేడి అనడిగితే, ఎటో తప్పిపోయాడని చెప్తే, నిజమని నమ్మి తెల్సిన వారందరినీ వెంటేసుకుని చుట్టు ప్రక్కలంతా గాలించింది ఆ పిచ్చితల్లి. ఇంత జరుగుతున్నా శివయ్యలో ఎలాంటి స్పందన లేదు. వారంతర్వాత ఊరి చివర శివాలయం దగ్గర పాడుబడ్డ బావిలో ఒక పిల్లవాడి శవం తేలూతూ కనబడింది. అది శివయ్య బాబుదేనని, గొంతు నులిమి ఎవరో బావిలో పడేశారని పోస్టుమార్టంలో తేలింది. అందరూ గట్టిగా నిలదీస్తే వాడు తనకు పుట్టలేదు కాబట్టి, గొంతు పిసికి బావిలో పడేశానని శివయ్య పోలీసుల ముందు ఒప్పుకున్నాడు. వరంగల్ జిల్లాకోర్టులో విచారణ జరుగుతున్న ఈ కేసులో బెయిల్‌పై వచ్చిన శివయ్యను వైద్యం కోసం నా దగ్గరకు తీసుకు రావడం జరిగింది.

మనసున్న ప్రతిమనిషిని కదిలించి వేసే ఈ రెండు సంఘటనల వెనుకనున్న ముఖ్య కారణం 'పారనాయిడ్ సైకోసిస్' అనే మానసిక వ్యాధికి లోనయినవారు మాత్రమే ఇలాంటి తీవ్రమైన చర్యలకు పాల్పడతారని తెలిస్తే, అందరికీ చాలా ఆశ్చర్యం కల్గించినా, అది మాత్రం శాస్త్రీయసత్యం! చరిత్రలో ఇలాంటి సంఘటనలు ఎన్నో జరిగాయి. ప్రతినిత్యం జరుగుతున్నాయి కూడా! మనం రోజూ పేపర్లో చూసే 'శీలం శంకించి భార్యను కడతేర్చిన వారు, మిగతా అన్ని విషయాల్లో చాలా తెలివిగా అందరితో మంచిగానే ఉంటూ, ఎవరికీ అనుమానం రాకుండా ఉంటారు. వారితో అత్యంత సన్నిహితంగా ఉండే వారికి, వారి కుటుంబ సభ్యులకు మాత్రమే వారి విపరీత ధోరణి అర్థమవుతుంది. మెదడులో జరిగే కొన్ని అసాధారణ రసాయనిక చర్యలు ముఖ్యంగా 'డోపమినర్జిక్ వల్ల మనిషి ఆలోచనా తీరులో మార్పు వచ్చి, ఇలాంటి భ్రమలు, భ్రాంతులు, లేనిపోని అనుమానాలు, అపోహలు కల్గుతాయి. ఇది మానసిక వ్యాధి లక్షణమన్నా, చాలామంది నమ్మకపోవచ్చు. ఎవరు నమ్మినా, నమ్మకపోయినా ఇది శాస్త్రీయంగా నిరూపించబడిన సత్యం! ఇలాంటి వారిని ఒప్పించి, నచ్చచెప్పి ఏదో ఒక విధంగా సైకియాట్రిస్టు దగ్గరకు తీసుకెళ్తే సరియైన వైద్యం జరుగుతుంది. ఒకవేళ ఆ వ్యక్తి రానని మొండికేస్తే, వారి కుటుంబ సభ్యులు డాక్టరు దగ్గర కెళ్ళి విషయమంతా వివరిస్తే, అతడికి ఏ విధంగా మందులు వాడాలో, చికిత్స చేయాలో చెప్తారు. అవసరమైతే ఇతర కుటుంబ సభ్యుల, బంధువుల సహకారంతో బలవంతగానైనా హాస్పిటల్‌లో అడ్మిట్ చేయించి మానసిక వైద్య చికిత్స చేయిస్తే ఆ వ్యక్తి ఆరోగ్యవంతుడవడమే కాకుండా, అతని కుటుంబం బాగుపడి, ఇలాంటి తీవ్రమైన అనర్థాలు జరక్కుండా కాపాడిన వారమౌతాము. ఆధునిక మానసిక వైద్యశాస్త్రంలో ఈ జబ్బును తగ్గించేందుకు 'యాంటీ సైకోటిక్స్' అనే సమర్థవంతమైన మందులు, అవసరమైతే 'ఎలక్ట్రో కన్వల్సివ్ థెరపీ'(ఇ.సి.టి.) కూడా ఇచ్చి ఈ జబ్బును పూర్తిగా నయంచేసే అవకాశముంది!



# భార్య భర్త కంటే పెద్దదైతే!



ఎవరికైనా పెళ్లి ప్రస్తావన రాగానే ముందుగా అందరూ ఆలోచించేది ఈడు-జోడు గురించే. భార్యకంటే భర్త వయస్సు ఎక్కువగా ఉండటం మన సంప్రదాయంగా వస్తోంది. భార్య కంటే భర్త వయస్సు ఎక్కువగా ఉండటంలో తప్పులేదు కానీ భర్త కంటే భార్య వయస్సు కొంచెం ఎక్కువగా ఉన్నా కొంపలు మునిగిపోయినట్టు ఆందోళన చెందాల్సిన పనికూడా లేదు. ప్రస్తుతం సమాజంలో భార్యాభర్తల మధ్య వయస్సు తేడా విషయంలో చాలా మూఢనమ్మకాలు ఉన్నాయి. శ్రీరాముడి కంటే సీతాదేవి, మహాత్మాగాంధీ కంటే కస్తూరిబా గాంధీ వయసులో పెద్దవాళ్ళని బయటికి గర్వంగా చెప్పుకున్నా, మనసులో మాత్రం ఈ విషయమై చాలా మందికి చాలా అనుమానాలున్నాయి. భర్తకంటే భార్య పెద్దదయితే భర్తకు ఆయుక్షీణం, నరాల బలహీనత లాంటి కీడులెన్నో జరుగుతాయనే మూఢనమ్మకాలు చాలామందిలో ఉన్నాయి. కొందరు వయసు తేడా లెక్కచేయకుండా మొదట్లో పెళ్లి చేసుకున్నా, పోనుపోను ఇటువంటి

మూఢనమ్మకాల వల్ల అనవసరంగా లేనిపోని భయాలకు, మానసిక ఒత్తిడికి గురవుతుంటారు.

భార్య వయసు భర్తకంటే తక్కువగానే ఉండాలన్న దానికి శాస్త్రీయంగా సరియైన ఆధారాలు లేకపోయినప్పటికీ, ఇవన్నీ మనమే మన అవసరాలకోసం, అనుకూలత కోసం ఇలాంటి నిబంధనలు పెట్టుకున్నట్లు అనిపిస్తుంది! మనది మేల్ డామినేటెడ్ సొసైటీ కావడమే అందుకు ఒక ముఖ్య కారణమనిపిస్తుంది. మగవాడు, తన భార్య కంటే అన్ని విషయాల్లో ఎప్పుడూ ఒక మెట్టు పైనే ఉండాలని భావిస్తాడు. మిగతా ఏ అర్హతలు లేకపోయినా పెద్దవయసుకు మన సమాజంలో ఒక ప్రత్యేకమైన గౌరవముంది. వయసును చూసి గౌరవించే సంస్కృతి మనది. మిగతా అర్హతలెలా ఉన్నా, తన పెద్ద వయసును చూసైనా, తనను గౌరవించాలి. తన ఆధిపత్యాన్ని అంగీకరించాలని కోరుకునే సైకాలజీ భర్తలలో ఉంటుంది! శరీర నిర్మాణరీత్యా, ఆడవారిలో వయసొచ్చే లక్షణాలు మగవారి కంటే త్వరగా బయట పడతాయి. ఒకే క్లాసు చదువుతున్న అమ్మాయి, అబ్బాయిల విషయమే తీసుకుంటే, సాధారణంగా అమ్మాయిలకే అబ్బాయిలకంటే ముందుగా వివాహాలు జరుగుతాయి. వెంటనే పిల్లల్ని కనడం, వళ్ళురావడం, శరీరాకృతిలో మార్పులు రావడం, చర్మం ముడుతలు పడటం, వీటన్నిటివల్ల వారు త్వరితంగానే వయసుపైబడిన వారుగా కనబడతారు. వారి క్లాస్‌మేట్స్‌గా ఉండి అదే వయసున్న అబ్బాయిలతో పోల్చుకుంటే వీరిలో ఎంతో ముందుగానే ఏజింగ్ లక్షణాలు కనబడతాయి. క్లాస్‌మేట్స్‌గా ఉండి లవ్ మ్యారేజ్ చేసుకున్న జంటల్లో భర్త ఇంకా యంగ్‌గానే కనబడుతున్నా, భార్యమాత్రం చాలా పెద్దదానిగా, ఏజ్‌డ్‌గా అనిపించడం మనం గమనిస్తూనే ఉంటాము. మగవాడు తన భార్య వయసులో చిన్నదిగా ఉండాలనుకునే దానికి ఇది కూడా ఒక కారణం కావచ్చు!

'ఈడు-జోడు' ఉండి, భర్తకంటే భార్య వయస్సు తక్కువగా ఉన్నంత మాత్రాన వారి సంసార జీవితం హాయిగా ఉంటుందని లేకపోతే వారి జీవితంలో ఒడిదుడుకులు వస్తాయనుకుంటే పొరపాటే! పాలస్తీనా అధ్యక్షుడు అరాఫత్ డెబ్బై ఏళ్లు దాటిన తర్వాత 35 ఏళ్ల స్త్రీని వివాహమాడి ఒక బిడ్డకు తండ్రి కూడా

అయ్యాడు. ప్రముఖ సితార విద్వాంసుడు పండిట్ రవిశంకర్ 60 ఏళ్ళు దాటిన తర్వాత సుకన్య అనే తన అభిమానిని వివాహం చేసుకుని తండ్రికూడా అయ్యాడు. మన ప్రియతమ నేత స్వర్గీయ ఎన్టీ రామారావు కూడా తనకంటే వయసులో ఎంతో చిన్నదైన లక్ష్మీ పార్వతిని వివాహం చేసుకన్న విషయం మనందరకు తెల్సిందే! ఈ విధంగా కుమార్తె లేదా మనుమరాలు వయసున్న అమ్మాయిలను పెళ్లి చేసుకున్న ప్రముఖ వ్యక్తులు చరిత్రలో చాలా మందే ఉన్నారు! ఇటీవలే ప్రముఖ సినీ నటుడు జెమిని గణేశన్ తన 75వ ఏట, 30 సంవత్సరాల అమ్మాయిని వివాహం చేసుకున్నాడు. ఇదే స్థాయిలో మనుమడు వయసున్న యువకులను వివాహం చేసుకున్న అమ్మమ్మలు చరిత్రలో పెద్దగా లేకయినా వయసులో తనకంటే చిన్నవాడిని భర్తగా ఎంపిక చేసుకొని హాయిగా జీవించిన మహిళలు చాలామందే ఉన్నారు!

భార్యభర్తల మధ్య 3 నుంచి 7 నంవత్సరాల తేడా వుండటం సమంజసంగా చాలా మంది భావిస్తారు. అయితే భార్యభర్తల మధ్య వయసు తేడా ఎంత వుండాలో శాస్త్రీయంగా చెప్పాలంటే స్త్రీ, పురుషుల శారీరక, మానసిక పరిపక్వతను పరిగణనలోనికి తీసుకోవాలి. ఆడపిల్లలలో రజస్వల అయిన తర్వాత యవ్వనదశ ప్రారంభమౌతుంది. మనదేశంలో సగటున 13 ఏళ్ల వయసులో 'పెద్ద మనిషి' అవుతారు. రజస్వల అయిన నాటి నుంచే వారిలో సంతానోత్పత్తికి అవసరమైన అండాలు కూడా ప్రతి నెల విడుదల కావడం ఆరంభమవుతుంది. 40 నుండి 45 ఏళ్ల వరకు ఇలా అండాలు విడుదలవుతూనే ఉంటాయి. అంతవరకు వారు ప్రతినెల బహిష్టు అవుతుంటారు. 40 నుండి 45 ఏళ్ల మధ్య కాలంలో అండాలు విడుదల కావడం నిల్చిపోయి, బహిష్టులాగిపోవడాన్ని 'మెనోపాజ్' అంటారు. మెనోపాజ్ దశనుండి శరీరంలో చాలా మార్పులొస్తాయి. సెక్స్ వాంఛ తగ్గిపోవడమే కాకుండా పలు శారీరక, మానసిక బాధలకు కూడా కొందరు లోనవుతారు. కొందరిలో మాత్రం మోనోపాజ్ తర్వాత సెక్స్ కోరికలు పెరగవచ్చు కూడా! నెలసరి నిల్చిపోవడం వల్ల తమకు గర్భం వచ్చే అవకాశం ఉండనందున స్వేచ్ఛగా సెక్స్‌లో పాల్గొనవచ్చుననే భావన వల్ల కొందరిలో ఇలా

కోరిక పెరిగి, మునుపటికంటే ఫ్రీగా సెక్స్‌లో పాల్గొంటారు. మరికొందరు మాత్రం నెలసర్లు ఆగిపోతే తమలో స్త్రీత్వం తగ్గినట్లుగా భావించి కొంత ఆత్మన్యూనతకు లోనవుతారు.

మరి మగవారి విషయానికొస్తే, 14 ఏళ్ల నుంచే పునరుత్పత్తి దశ ప్రారంభమౌతుంది. ఈ పునరుత్పత్తి సామర్థ్యం ఇంచుమించు జీవితాంతం ఉంటుందనే చెప్పవచ్చు. మగవారిలో సెక్స్ కోరికలు కొంత తగ్గిపోయే కనిష్ఠ వయస్సు 40 ఏళ్లు కాగా, గరిష్ఠ వయస్సు 60 ఏళ్ల పైనే ఉండవచ్చు. స్త్రీలలో కానీ, పురుషుల్లో కానీ వారిలో ఉత్పత్తి అయ్యే హార్మోన్ల బట్టి సెక్స్ సామర్థ్యం ఆధారపడి వుంటుంది.

స్త్రీ పురుషుల వైవాహిక జీవితం ఫలవంతంగా కొనసాగటంలో వారిద్దరి మధ్య వుండే వయస్సు తేడాకంటే వారిలో సెక్స్ కోరికలు తగ్గిపోయే స్థితి కీలక పాత్ర వహిస్తుంది. ఉదాహరణకి భార్య కంటే భర్త ఐదేళ్లు పెద్దయినప్పటికీ, భర్తలో సెక్స్ సామర్థ్యం కనిష్టస్థాయిలో ఉన్నట్లయితే అంటే 40 ఏళ్ళకే తగ్గిపోయి, భార్యలో సెక్స్ హార్మోన్ల ఉత్పత్తి 45 ఏళ్ల వరకు యధావిధిగా వున్నా వారివురి మధ్య కూడా దాంపత్యంలో సమతుల్యం లోపిస్తుంది. అందువల్ల వయసు రీత్యా భార్య కంటే భర్త పెద్ద వాడైనా, చూడడానికి భార్యాభర్తలు ఈడు-జోడుగా కన్పించినా వారి శృంగార జీవితం బాగుందని భావించడానికి వీల్లేదు. అంచేత భార్య కంటే భర్త తప్పనిసరిగా పెద్దవాడై వుండాలనే భావన కేవలం మూఢనమ్మకమేనని చెప్పవచ్చు! వయసులో తేడాలు కొంచెం అటూఇటైనా, మనసులో తేడాలు లేకుండా, ఇద్దరిమధ్య పరస్పర అవగాహన, సహకారం, ప్రేమ, ఆప్యాయతలు సరిగ్గా ఉండటమే దాంపత్య జీవనానికి ముఖ్యం. అందుకేనేమో "వయసుతో పని ఏముంది.... మనుసులోనే అంతా ఉంది" అన్నారు పెద్దలు!

# మతి తప్పిన మహామహులు



ఇది ఆత్రేయ వ్రాయగా భానుమతి పాడే పాటలోని ఒక చరణమైనా ఇందులో శాస్త్రీయసత్యం ఎంతో ఉంది! ఈ ప్రపంచంలో నూటికి నురు శాతం సంపూర్ణమైన మానసిక ఆరోగ్యం కల వ్యక్తులుండటమనేది చాలా అరుదైన విషయమే! బయటకి కనిపించే చెప్పుకోదగ్గ పిచ్చి ప్రవర్తన ఏమి లేకపోయినా, ప్రతి మనిషికి ఏవో కొన్ని మానసిక బలహీనతలు, అవలక్షణాలు, వింత ఆలోచనలు, కాంప్లెక్స్‌లు ఉండనే ఉంటాయి. శారీరక అనారోగ్యం లాగానే మానసిక అనారోగ్యానికి కూడా వైద్యం, మందులు, పలురకాల చికిత్సా పద్ధతులు నేడు అందుబాటులో ఉన్నాయని చాలామందికి తెలియదు. ఒక వ్యక్తికి గుండెజబ్బో, కేన్సరో వచ్చిందంటే అందరూ సానుభూతి చూపిస్తారు. అదే ఒక వ్యక్తికి మానసిక వ్యాధి అని బయటికి చెప్పుకుంటే, అందరూ అతనిని చులకనగా చూస్తారనే భయంతో, ఈ విషయాలు బయటికి చెప్పుకునే దానికి చాలామంది సాహసించరు.

మానసిక వ్యాధి ఎవరికైనా రావచ్చు. జనాభాలో పది శాతం మంది తీవ్రమైన మానసిక జబ్బులతో బాధపడుతున్నట్లు అనేక సర్వేల ద్వారా తెలిసింది. మానసిక వ్యాధులకు ఎవరూ అతీతులు కారు. అతి సామాన్యుడి మొదలు, అత్యంత ఉన్నతస్థాయిలో ఉన్నవారికే కాకుండా చదువులేని వారికి, పేద, సంపన్నుడు అన్న తేడా లేకుండా ఎవరికైనా రావచ్చును. ప్రపంచంలో ఎంతో గొప్పవారని పేరు ప్రఖ్యాతులు తెచ్చుకున్న మేధావులు, రాజకీయనాయకులు, కళాకారులు, శాస్త్రవేత్తలు,, క్రీడాకారులు, డాక్టర్లు, ఇంజనీర్లు, అధికారులు ఎందరో ఉన్నారు. అలాంటి గొప్పవారికి కూడా మానసిక జబ్బు లొచ్చాయని తెల్సుకుంటే మనకు ఆశ్చర్యం కల్గవచ్చు. అలాంటి కొందరి గురించి ఆలోచిద్దాం!

చదరంగంలో ఎంతో మేటి ఆటగాడైన బాబిఫిషర్ ఎందరినో చదరంగంలో ఓడించినా, తన నిజజీవితంలో మాత్రం ఓడిపోయాడు. పారనాయిడ్ సైకోసిస్ అనే మానసిక వ్యాధితో బాధపడుతూ, అనవసరంగాఅందరిని అనుమానించి, లేనివన్నీ ఊహించుకుని క్రీడారంగంలో ఎంతో విజయం సాధించినా, జీవితంలో మాత్రం మనశ్శాంతి లేకుండా అనునిత్యం బాధపడేవాడు. మొత్తం ప్రపంచాన్నే గజగజ వణికించిన ది గ్రేట్ హిట్లర్ బెడ్‌రూంలో మాత్రం తానే వణికిపోయేవాడు. శీఘ్రస్కలనం అనే సెక్సువల్ డిసార్డర్‌తో హిట్లర్ బాధపడి, తన దాంపత్య జీవితంలో ఘోరంగా దెబ్బ తినేవాడంటే ఆశ్చర్యం కలగక మానదు. ప్రముఖ టెన్నిస్ క్రీడాకారుడు, రినీ రిచర్డ్స్ స్వలింగ ధర్మాన్ని మరచి ఆపోజిట్ సెక్స్‌గా ప్రవర్తించే 'ట్రాన్స్ సెక్సువలిజం' అనే మానసిక రుగ్మతతో ప్రవర్తించే వాడు. జాన్ బనియన్ అనే ప్రఖ్యాత రచయిత అబ్సెసివ్ కంపల్సివ్ డిసార్డర్ అనే చాదస్తంగా చేసిందే మళ్ళీ మళ్ళీ చేయడంలాంటి మానసిక రుగ్మతకు లోనయ్యాడు.

జాన్‌కీట్స్ అనే ప్రసిద్ధ ఆంగ్లరచయిత 'యాంగ్జయిటీ న్యూరోసిస్' అనే అకారణంగా భయం కల్గించే మానసిక సమస్యకు లోనయ్యాడు. విక్టోరియా మహారాణి, డికెన్స్ అనే కవయిత్రి, నటుడు జిమ్ బేకర్స్ కూడా ఈ యాంక్జైటీ న్యూరోసిస్‌కు లోనయినవారే!

మనోవేదన, దిగులు, నైరాశ్యం, విరక్తి, ఆత్మహత్యా భావాలు కల్గిన 'డిప్రెషన్' వ్యాధితో బాధపడిన వారిలో ప్రపంచాన్ని తన అంద చందాలతో ఉర్రూతలూగించిన హాలివుడ్ స్టార్ మార్లిన్ మన్రో, మొట్టమొదటి డిక్షనరీ రచించిన శామ్యూల్ జాన్సన్, యాస్ట్రోనాట్ ఆల్డ్రిన్, తత్వవేత్త, ఆర్థర్ షోపెన్ హార్ లాంటి ఎందరో మేధావులున్నారు.

కొన్నాళ్ళు అతి హుషారుగా, సంతోషంగా, మరికొన్నాళ్ళు అతి డల్‌గా, విచారంగా ఉండే మేనిక్ డిప్రెసివ్ సైకోసిస్ అనే విచిత్రమైన మానసిక వ్యాధితో బాధపడిన వారిలో అమెరికా మాజీ అధ్యక్షుడు అబ్రహాం లింకన్, రూజ్‌వెల్ట్, బ్రిటిష్ ప్రధాని చర్చిల్, రచయితలు వుల్ఫ్, హెమింగ్ వే, ప్రపంచంలోనే కిరాతక

దేశాధినేతలుగా ముద్రపడ్డ గథాఫీ, ఇదీ యమీన్, ఇజ్రాయిల్ మహారాజు సాల్ మొదలైన వారంతా వున్నారు.

ఎప్పుడూ వూహాలోకంలో ఉంటూ, భ్రమలు, భ్రాంతులతో వాస్తవానికి దూరంగా విహరించిన వారిలో వేదాంతి రూసో, చిత్రకారుడు విన్సెంట్, ఇంగ్లాండ్ రాజు మూడో జార్జి, ప్రఖ్యాత సైకియాట్రిస్ట్ ఆర్.టి.లెయింగ్ వున్నారు. మాదక ద్రవ్యాలకు, డ్రగ్స్‌కు అలవాటు పడిన వారిలో అమెరికా మాజీ అధ్యక్షుడు రిచర్డ్ నిక్సన్, పర్షియా మహారాజు కేంబిసన్, లార్డ్ బైరాన్, థామస్ డికెన్స్, ప్రముఖ గాయకులు ఎల్విస్ ప్రిస్లీ, జూడి గార్లెండ్, అమెరికా ప్రథమ మహిళ బెట్టీ ఫోర్డ్ వున్నారు.

చురుకుదనాన్ని కల్గించే డెక్స్‌డ్రిన్ అనే మందుకు బానిసలయిన వారిలో హిట్లర్, జాన్ కెనడీ, ఆర్థర్ హక్స్‌లీ కూడా వున్నారు. ప్రపంచ ప్రఖ్యాత మానసిక వైద్య నిపుణుడు సిగ్మండ్ ఫ్రాయిడ్ కొకైన్ అనే మత్తుమందుకు అలవాటు పడ్డాడు. జనరల్ పరాలిసిస్ ఆఫ్ ఇన్‌సేన్ అనే సిఫిలిస్ సుఖవ్యాధి వల్ల మతి భ్రమించే మెదడుకు సంబంధించిన వ్యాధితో బాధపడిన వారిలో ముస్సోలినీ, రచయిత మొపాసా వంటి వారున్నారు. వృద్ధాప్యంలో మెదడుకు రక్త ప్రసరణ సరిగా జరుగక, మతిస్థిమితం తప్పిన వారిలో విన్‌స్టన్ చర్చిల్, లెనిన్, బ్రిజ్నేవ్, ఐసెన్ హోవర్, స్టాలిన్ మొదలైన వారున్నారు. సైకోసిస్ అంటే ఉన్మాదంతో బాధపడిన వారిలో మూడవ జార్జి, ఆరవ హెన్రీ లాంటి రాజులున్నారు. స్టాలిన్ పారనాయిడ్ సైకోసిస్‌తో బాధపడ్డాడు.

మూర్ఛవ్యాధి అంటే ఫిట్స్‌తో బాధపడిన వారిలో గ్రేట్ అలెగ్జాండర్, నెపోలియన్, సోక్రటీస్, బైరాన్, సైంటిస్ట్ పాస్కల్‌లు వున్నారు. వైవాహిక సమస్యలతో బాధపడినవారిలో జాన్ మిల్టన్, రస్కిన్ వున్నారు. హోమో సెక్సువల్‌కు అలవాటు పడినవారిలో రచయిత సోమర్‌సెట్ మామ్, ఆస్కార్ వైల్డ్ వున్నారు. సెక్సుకు దూరంగా వుండి బ్రహ్మచారులుగా గడిపిన వారిలో మెండల్, రాజ్‌నారాయణ్, మున్నగు ప్రముఖులున్నారు. లార్డ్ మౌంట్ బాటన్ ఇన్‌సోమ్నియా (నిద్రలేమి)తో బాధపడేవారు. ప్రమాదంలో మరణించిన అందాల సుందరి ప్రిన్స్ దయానా

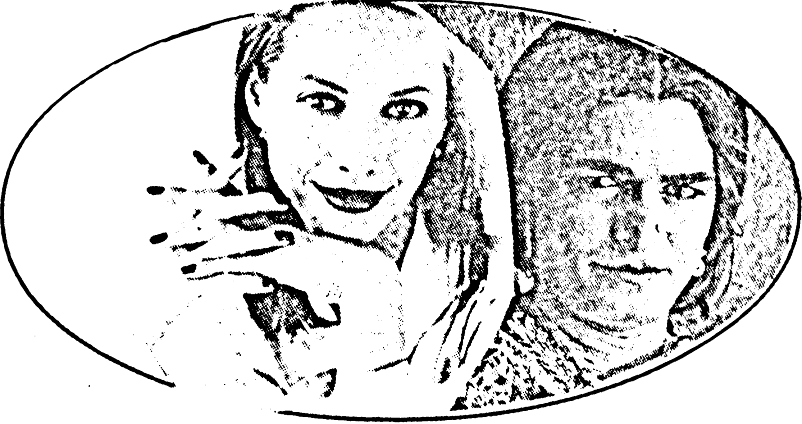
'బులీమియా' అనే అతిగా తిండి తినే మానసిక జబ్బుకు అప్పుడప్పుడు గురయ్యే ప్రముఖ శాస్త్రవేత్త డా. యల్లాప్రగడ సుబ్బారావు స్కూలు ఫైనల్ చాలాసా తప్పాడు. ప్రముఖ సైంటిస్టు ఐన్‌స్టీన్‌కి చిన్నప్పుడు మాటలు త్వరగా రాలేద మెదడు డెవలప్ సరిగా కాని పిల్లలకు ఇది ఒక ముఖ్యలక్షణం. ప్రఖ్యాత డిటెక్టి రచయిత్రి అగాధా క్రిస్టీ 'ఫ్యూగ్' అనే ఒక విచిత్రమైన మానసిక స్థితికి అప్పుడప్పు లోనయి, తనకు తెలియకుండానే ఇల్లు వదలి ఊర్లు తిరిగి మళ్లీ వచ్చేది.

మనోవేదనకు గురై చివరకు ఆత్మహత్య చేసుకున్న ప్రముఖుల్లో ప్రము సైకియాట్రిస్టు ఫ్రాంక్‌షెప్, కరాటే యోధుడు బ్రూస్లీ, రచయిత్రి వుల్ఫ్, హిట్లర్ టిప్పుసుల్తాన్ లాంటి ఎందరో ఉన్నారు. భారత సినీ రంగానికి చెందిన గురుదత్ గీతాబాలి, దివ్యభారతి, ఫటాఫట్ జయలక్ష్మి, బాలూమహేంద్ర భార్య, ఉత్తమనటి అవార్డు విజేత శోభ, కన్నడ నటి కల్పన, తెలుగునటి లీలారాణి లాంటి ఎందరో తారలు జీవితంలో ఓటమి చెంది తీవ్రమైన డిప్రెషన్‌కు లోనయి ఆత్మహత్య చేసుకున్నవారే! ప్రపంచాన్ని తన అందచందాలతో వెర్రెక్కించిన హాలివుడ్ అందాల భామ మార్లిన్ మన్రో జీవితం కూడా చివరకు ఆత్మహత్యతోనే ముగిసింది!

తెలివితక్కువ వారికో, అమాయకులకో, అనామకులకో మాత్రమే మానసిక వ్యాధులు వస్తాయనుకోవడం పొరపాటు. మానసిక వ్యాధులకు నీ, నా అనేభేదం లేదు. శారీరక జబ్బుల్లాగే మానసిక వ్యాధులు కూడా అనారోగ్యానికి సంబంధించినవే! శారీరక వ్యాధులొచ్చినప్పుడు డాక్టర్ని వెంటనే ఎలా సంప్రదిస్తామో, మానసిక వ్యాధులొచ్చినప్పుడు కూడా సైకియాట్రిస్టును సంప్రదించి తగిన చికిత్స, సలహాలు పొందడం చాలాముఖ్యం! అంతేకాధు, మానసిక జబ్బులొచ్చిన వారిని చులకనగా చూడటంకూడా తప్పు! వారికి ఎంత తీవ్రమైన మానసిక వ్యాధి వచ్చినా వారి తెలివితేటలు, జ్ఞాపకశక్తి, వారిలోని క్రియేటివిటీ మాత్రం అలాగే ఉండిపోతాయి. మరుగుపడిన వారి మేధాశక్తిని మళ్లీ మెరుగుపెట్టాల్సిన బాధ్యత ఆ కుటుంబసభ్యులది, మనందరిదీనూ!



# అంగవైకల్యం కలవారు సెక్స్ జీవితానికి అనర్హులా!



వికలాంగులకు కూడా మిగతావారి లాగా సెక్స్ కోరికలుంటాయా? అని ప్రశ్నిస్తే వుంటాయనే చెప్పాలి. అయితే వారి కోరికలు ఎలా తీరతాయి! అని ప్రశ్నిస్తే అందరి మాదిరిగానే అని జవాబు చెప్పాల్సి వుంటుంది. కట్టుబాట్లు, సంప్రదాయాలకు నిలయమైన మనదేశంలో సెక్స్ గురించి మాట్లాడటమే పాపంగా భావించే వ్యక్తులు నేటికీ వున్నారు. అయితే ప్రజలలో అక్షరాస్యత శాతం పెరగడం, పత్రికలలో సెక్స్ సమస్యలకు సంబంధించిన శీర్షికలు నిర్వహించడం వంటి కారణాలవల్ల ఇప్పుడిప్పుడే సెక్స్ గురించి బహిరంగంగా మాట్లాడే స్థితికి చేరు కుంటున్నారు.

మనకు నిత్య జీవితంలో పెళ్ళి చేసుకుని హాయిగా కాపురం చేసుకుంటున్న వికలాంగుల మాదిరిగానే కొన్ని అపోహలతో వివాహం కాకుండా మిగిలిపోయే వికలాంగులు కూడా చాలామందే వున్నారు. ఇటువంటి వారు బలవంతంగా తమలోని సెక్స్ కోరికలను అణుచుకోవడంవల్ల ఇతరత్రా శారీరక, మానసిక సమస్యలకు గురికావలసి వస్తుంది. ప్రస్తుత సమాజంలో పురుషాధిక్యత

వుండటం వల్ల వికలాంగులైన యువతులకు వివాహం కావడం కొంచెం ఇబ్బందిగానే వుంటుంది. ఇందుకు వికలాంగుల వైవాహిక, సెక్స్ జీవితం గురించిన అపోహలు కూడా కొంత కారణంగా చెప్పవచ్చు. నిజానికి అంగవైకల్యం గలవారు కూడా ఇతరుల మాదిరిగానే సంపూర్ణ సెక్స్ జీవితాన్ని కొనసాగించగలరు. కాకపోతే వారి శారీరక వైకల్యాన్ని బట్టి భౌతికంగా కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం లేదా పద్ధతులు పాటించడం అవసరం. వికలాంగుల సెక్స్ జీవితం గురించి కొన్ని ప్రత్యేక పుస్తకాలు కూడా మార్కెట్లోకి వచ్చాయి. వెన్నుపూసకు దెబ్బ తగిలిన వ్యక్తులు మొదలుకొని పోలియో, మస్కులర్ డిస్ట్రఫీ, న్యూరోమస్కులర్ సమస్యలు, చెముడు, మూగ, గుడ్డివంటి అన్ని రకాల వైకల్యాలతో బాధపడే వారిని దృష్టిలో పెట్టుకుని ఈ పుస్తకంలో వికలాంగుల సెక్స్‌కు సంబంధించి అనేక ఉదాహరణలు, చిట్కాలను సూచించారు. అమెరికాలో కెన్‌క్రోల్-ఎరికా లీన్ అనే అంగవైకల్యం గల దంపతులు సెక్స్ జీవితం గురించి 'ఎనేబ్లింగ్ రోమాన్స్' (ENABLING ROMANCE) అనే పుస్తకం రాశారు. ఈ దంపతులిరువురిలో ఒకరు ఎటువంటి వైకల్యంలేని వారుకాగా, మరొకరు చక్రాల కుర్చీలో మాత్రమే కూర్చోకలిగిన వారు. ఇదేవిధంగా టామ్-రెండీ అనే దంపతులు కూడా మరో పుస్తకం రాశారు. వీరిలో రెండీ ఆరోగ్యవంతురాలు కావడమే కాకుండా ఆస్పత్రిలో నర్సుగా కూడా పనిచేస్తోంది.

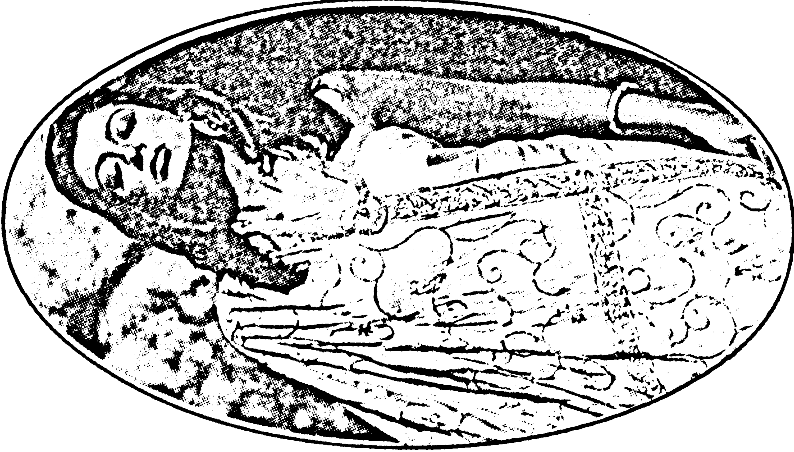
చాలామందికి తగిన పరిజ్ఞానం లేకపోవడం వల్లనే వికలాంగులు సెక్స్‌కు పనికిరారనే భావనతో వుంటారు. ఈ కారణంగా కొంతమంది తల్లిదండ్రులు కూడా వికలాంగులైన తమ పిల్లల పట్ల నిర్లక్ష్యం వహిస్తారు. ఈ కారణంగా వికలాంగులైన పిల్లలు మానసికంగా మరింతగా కృంగిపోతారు. మాటల సందర్భంలో అయినా "కుంటిదానికి పెళ్ళి ఎలా అవుతుంది.... గుడ్డివాడికి పిల్లని ఎవరు ఇస్తారు" అనే పదాలను ఉపయోగించకూడదు. శారీరక అంగవైకల్యం సంగతి ఎలా వున్నా పురుషులు తమ మగతనాన్ని, స్త్రీలు తమ ఆడతనాన్ని రుజువు చేసుకోవాలనే భావనలో మాత్రం వారికి ఎటువంటి వైకల్యం వుండదనే విషయం మర్చిపోకూడదు. అంతేకాకుండా భార్యా భర్తలలో ఒకరు వికలాంగు

లైనప్పుడు రెండోవారు చాలా సహనాన్ని చూపవలసి వుంటుంది. వివాహం చేసుకునే ముందే ఆ విధంగా సిద్ధపడటం మంచిది. వివాహమయిన తర్వాత వైకల్యాన్ని ఎత్తిచూపుతూ తిట్టడం, చులకన చేసి మాట్లాడటం ఏమాత్రం మంచిది కాదు.

అయితే కొంతమంది వికలాంగులు మాత్రం సెక్స్‌జీవితం గడపడానికి ముందు డాక్టరు సలహా పాటించడం అవసరం. మానసిక వికలాంగుల విషయానికి వస్తే ముఖ్యంగా స్త్రీలు శారీరకంగా గర్భధారణకు ఆరోగ్యంగా కన్పించినా గర్భిణీగా వున్నప్పుడు, ప్రసవించిన సమయంలో, పిల్ల పెంపకం విషయంలో తగిన సూచనలు పాటించే స్థితిలో వుండరు. కొన్ని సందర్భాలలో మానసిక అనారోగ్యం అనువంశికంగా పిల్లలకు కూడా సంక్రమించే అవకాశం వుంటుంది. అందువల్ల మానసికంగా వైకల్యం కలవారు పిల్లల్ని కనే విషయంలో సైకియాట్రిస్ట్ సలహా తీసుకోవడం మంచిది. పోలియో, వెన్నుపూసకు సంబంధంచిన శారీరక వైకల్యం మాత్రం అనువంశికంగా సంభవించదు. గర్భధారణ విషయంలో మాత్రం వికలాంగ దంపతులు డాక్టరును సంప్రదించడం అవసరమని గుర్తుంచుకోవాలి. శారీరక అంగవైకల్యం కలవారైనా వారికి కూడా తెలివితేటలు, లోకజ్ఞానం, వ్యక్తిత్వం మొదలైనవన్నీ అందరు మనుషుల్లాగానే వుంటాయి. శారీరక అంగవైకల్యం కలవారిలో ఎందరో మేధావులు, రచయితలు, శాస్త్రవేత్తలు, రాజకీయ నాయకులు, మంత్రులు, కళాకారులు వున్నారు. వికలాంగులైనా వారిక్కూడా మనలాగే ఒక మనసుంటుందని, దానిక్కూడా అందరి మనసుల్లాగే కోర్కెలు, స్పందనలు, అనుభూతులు, ఆశయాలు వుంటాయని, వారి భావాలను, కోర్కెలను అందరిలాగే గౌరవించాల్సిన బాధ్యత మనందరిపైన వుందనే విషయాన్ని మర్చిపోకూడదు.



# జాకబ్‌సన్స్ రిలాక్సేషన్ చేయడం ఎలా?



మనసు ప్రశాంతంగా ఉండటానికి 'జాకబ్‌సన్స్ రిలాక్సేషన్' అనే వ్యాయామం చేస్తే మంచిది. దీని పూర్తి పేరు "జాకబ్‌సన్స్ ప్రొగ్రెసివ్ మజిల్ రిలాక్సేషన్". ఇది మానసిక వ్యాయామమే తప్ప శరీరాన్ని కష్టపెట్టే బాడీ ఎక్సర్‌సైజు కాదు. శరీరానికి మనసుకు అవినాభావ సంబంధముంటుంది. బాడీ రిలాక్స్ అయితే మైండ్ రిలాక్స్ అవుతుంది. అనే మానసిక సిద్ధాంతం మీద ఆధారపడి ఈ ఎక్సర్‌సైజును జాకబ్‌సన్ అనే మానసిక శాస్త్రవేత్త రూపొందించాడు. స్ట్రెస్‌కు లోనయిన వారికి, ఆందోళన, భయంకలవారికి, ఏకాగ్రత లేనివారికి, నిద్రపట్టని వారికి, విల్ పవర్ పెంచుకునే దానికి, ఇలా పలురకాల విషయాలకు ఈ ఎక్సర్‌సైజ్ ఎంతగానో ఉపకరిస్తుంది. ఈ ఎక్సర్‌సైజును ఎవరైనా ఇంటిదగ్గరే తనకు తానుగా సులభంగా ఆచరించవచ్చు.

ఈ పద్ధతిని ఒంటరిగా గదిలో ప్రశాంతంగా పడుకొని చేస్తే మంచిది. ఏ సమయంలోనైనా చేయవచ్చు. రాత్రిపూట నిద్ర సరిగా పట్టనివారు పడుకునే

ముందర ఇది చేస్తే సహజంగా నిద్రలోకి వెళ్తారు. కొన్నాళ్ళు చేసిన తర్వాత ఈ రిలాక్సేషన్ యొక్క నిజమైన అనుభూతిని మీరు తప్పకుండా పొందుతారు.

ఈ క్రింది స్టెప్స్ మీకుగా మీరే మనసులో అనుకుంటూ 'రిలాక్స్' కావటం ప్రారంభించండి. అలా చేయలేనివారు ముందుగా ఈ క్రింది విషయాలను కేసెట్‌లో రికార్డు చేసి తర్వాత రిలాక్స్ కావాలనుకున్నప్పుడు కేసెట్ ఆన్‌చేసి దాని ప్రకారం రిలాక్స్ కావచ్చు.

నేను బెడ్ మీద ప్రశాంతంగా పడుకున్నాను. నా కాళ్ళు, చేతులు, శరీరం అంతా వదులుగా ఉంది. పడుకుని నేను గదిపైకప్పు (సీలింగ్) వైపు చూస్తూ, దానిపైనే ఏకాగ్రతగా చూపు నిలిపాను. అలా ఏకదీక్షగా చూస్తుంటే, నా కళ్ళు మూసుకుపోయే కొద్దీ నా శరీరం అంతా ఫ్రీగా వదులుగా రిలాక్స్ అవుతూ ఉంది.

ఇప్పుడు నా కళ్లు పూర్తిగా మూసుకుపోయి చాలా రిలాక్స్‌గా ఉన్నాను. నేను తీసుకునే ప్రతిశ్వాసతోను నేను ఇంకా ఇంకా ప్రశాంతమైన, సుఖమైన స్థితిలోకి వెళ్తున్నాను. ఇపుడు నాలో నేనే ఒకటి నుంచి పది లెక్క పెడతాను. పది లెక్కపెట్టే సరికి నేను ఇప్పటికంటే చాలా గాఢమైన మానసిక ప్రశాంత స్థితిలోకి వెళ్ళిపోతాను.

**ఒకటి :** నా మొహంలోని కండరాలు, బుగ్గలు, దవడ అన్నీ చాలా వదులుగా అవుతున్నాయి. దాంతో పాటే నా శరీరం అంతా కూడా వదులు అవుతుంది.

**రెండు :** నా మెడ కండరాలు, భుజాలు కూడా చాలా ఫ్రీగా రిలాక్స్ అవుతున్నాయి.

**మూడు :** నా రెండు చేతులు, హస్తాలు కూడా చాలా రిలాక్స్ అయ్యాయి.

**నాల్గు :** నేను గట్టిగా శ్వాస తీసుకొని వదుల్తుంటే, నా ఛాతీభాగం కూడా చాలా ఫ్రీగా వదులు అవుతుంది.

**ఐదు :** ఇంతటి సుఖమైన ఈ స్థితి అలా క్రిందకు సాగుతూ ఉంటే, నా కడుపుభాగం, వెన్ను, నడుము కూడా చాలా ఫ్రీగా ఉన్నాయి.

**ఆరు :** అలా అలా ఈ స్థితి ఇంకా క్రిందగా నా తొడల గుండా క్రిందకు ప్రాకుతూ ఉంటే, నాకు చాలా ఆనందంగా, ప్రశాంతంగా ఉంది.

ఏడు: ఇపుడు నా రెండు కాళ్లు చాలా ఫ్రీగా, వదులుగా ఉన్నాయి.

ఎనిమిది: ఇపుడు నా మడమలు, పాదాలు, వేళ్లు అన్నీ కూడా చాలా ఫ్రీగా, రిలాక్స్‌డ్‌గా ఉన్నాయి. దీనితో నేను చాలా ప్రశాంతంగా, సుఖంగా ఉన్నాను.

తొమ్మిది: ఈ విధంగా నేను ఇంకా ఇంకా గాఢమైన, మానసిక ప్రశాంత స్థితిలోకి వెళ్తున్నాను.

పది: నేను ఈవిధంగా గాఢంగా శ్వాసతీసుకుని వదిలే కొద్దీ, నా శరీరం-మనసు ఒక అద్భుతమైన, రిలాక్సేషన్ స్థితికి వెళ్తున్నాయి.

ఈ విధమైన స్థితిలో ఒక ఐదు నిమిషాల పాటు గట్టిగా శ్వాస తీసుకుని వదులుతుంటే, నేను ఇంకా-ఇంకా ఆనందమైన స్థితికి వెళ్తున్నాను.

తర్వాత ఒకటి నుంచి మూడు లెక్కపెట్టే సరికి నేను కళ్లు తెరచి అద్భుతమైన ఈ రిలాక్సేషన్ స్థితిని అనుభవిస్తూ, మామూలు స్థితిలోకి వస్తాను.

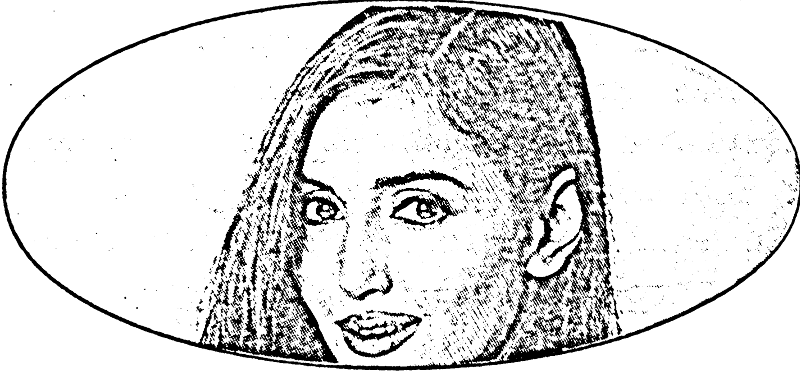
ఒకటి: ఇపుడు నాకు చాలా 'కామ్'గా, సుఖంగా ఉంది.

రెండు: నేను ఇపుడు కళ్లు తెరచి ఎంతో ప్రశాంతతను అనుభూతి పొందుతున్నాను.

మూడు: ఇపుడు నా కళ్లు తెరచి చాలా హుషారుగా, రిలాక్స్‌డ్‌గా ఉన్నాను. రోజంతా నేను ఇలాగే ఉంటాను.



# కాబోయే దంపతులకు సెక్స్ కౌన్సెలింగ్ అవసరమా!



పెళ్ళంటే నూరేళ్ళపంట అంటూ మన వ్యవస్థలో వివాహానికి ఎంతో ప్రాధాన్యత ఇస్తారు! పెళ్ళిచూపులతో ప్రారంభమై శోభనం వరకు అనేక రకాల వేడుకలు నిర్వహిస్తారు. శుభలేఖలు ముద్రించడం మొదలు భోజనాలు, రిసెప్షన్స్ వరకు భారీగా ఏర్పాటు చేసి వేలు, లక్షలు రూపాయలు ఖర్చు చేస్తారు. కాని కాబోయే భార్యాభర్తలైన నూతన వధూవరులకు మాత్రం సంసారిక, లైంగిక జీవితానికి సంబంధించిన అనుమానాలు తీర్చడానికి లేదా లైంగిక జీవితం గడపడానికి వారిని సంసిద్ధులుగా తయారు చేసే ఏర్పాటు మాత్రం జరగదు! వివాహానికి భారీ ఏర్పాట్లు, లక్షల రూపాయలు ఖర్చు చేయడం కంటే నూతన వధూవరుల వైవాహిక జీవితంలో ఎటువంటి అనుమానాలు తలెత్తకుండా మానసికంగా సంసిద్ధులను చేయడం చాలా అవసరం! లేకపోతే భార్యాభర్తల మధ్య విభేదాలు రావడం కాకుండా వీరి సంసారం నరకప్రాయమై విడిపోయే వరకు రావచ్చు!

ప్రస్తుతం పత్రికలు నిర్వహిస్తున్న సెక్స్ విజ్ఞాన శీర్షికల కారణంగా యువతీ, యువకులలో చాలా వరకు చాలా విషయాలు తెలుసుకొంటున్నప్పటికీ కొన్ని రకాల సమస్యలు, అనుమానాలు, కౌన్సెలింగ్ ద్వారానే పరిష్కారమవుతాయి.

కొత్త దంపతులకు మొదటిరాత్రి ఎదురయ్యే సమస్య అంగస్తంభన సరిగ్గా జరక్కపోవడం, యోని నొప్పిగా వుండటం, ఇటువంటి కొన్ని సమస్యలకు ఎటువంటి చికిత్స అవసరం లేకుండా కేవలం కొద్దిపాటి కౌన్సెలింగ్‌తో సమస్యలను సులభంగా పరిష్కరించవచ్చు! తొలిరాత్రి అంగస్తంభన జరగకపోవడంతో చాలామంది తీవ్రమైన మానసిక ఒత్తిడికి గురవుతారు. దాంతో వారిలో నపుంసకులనే భయం ఆవహిస్తుంది. వీలున్నంతవరకు భార్యకు దూరంగా వుండాలని ప్రయత్నించటం, చిన్న చిన్న కారణాలకు కూడా కోపం ప్రదర్శించడం వంటి చర్యలకు పాల్పడతారు. ఒక దశలో భార్యను పుట్టింటికి పంపించాలని కూడా ప్రయత్నిస్తారు. దీనంతటికి కారణం మొదటిరాత్రి సరిగా అంగస్తంభన జరగకపోవడమే! కొన్ని రకాల అనుమానాలు, అపోహలు వుండటం వల్ల కొంతమంది యువకులు విపరీతమైన ఆందోళనకు గురికావడంతో మొదటి రాత్రి అలా జరుగుతుందే కాని నిజంగా నపుంసకత్వం వల్ల మాత్రం కాదు.

యువతుల విషయానికి వస్తే సెక్స్‌లో భావ ప్రాప్తి కలగకపోవడం, సెక్స్‌లో పాల్గొన్నప్పుడు భరించలేనంత నొప్పిగా వుండటం ప్రధాన సమస్యలుగా చెప్పవచ్చు. ఈ కారణంగా సెక్స్ అంటే అయిష్టత ఏర్పడి చివరకు భార్యాభర్తలు విడిపోయే స్థితికి చేరుకోవడం కూడా జరుగుతుంది. వాస్తవానికి వస్తే గతంతో పోల్చితే నేటి ఆధునిక యువతులలో భావప్రాప్తి పొందేవారి సంఖ్య తక్కువగానే వుంటుంది. పురుషులతో సమానంగా అనేక రంగాలలో కీలకపాత్ర వహించే మహిళలు వివిధ సమస్యలతో సతమతమవడమే అందుకు ముఖ్య కారణం. ఇటువంటి స్థితిలో భావప్రాప్తి అంత సులభం కాదు. అందువల్ల వృత్తిపరమైన బయట పనులకు చెందిన విషయాలు ఇంటి వరకు రాకుండా జాగ్రత్త పడటం సెక్స్‌లో పాల్గొనే ముందు ఫోర్‌ప్లేకి ఎక్కువ సమయం కేటాయించడం తప్పనిసరి. కాగా తొలిసారి సెక్స్‌లో పాల్గొన్నప్పుడు, నొప్పిగా వుండటం కూడా సాధారణ అంశమే. సెక్స్ పట్ల ఎన్ని భయాలు మనసులో వుండటం, సెక్స్‌కు ముందు ఫోర్‌ప్లే జరపకపోవడం, భర్త మొరటగా వ్యవహరించడంవల్ల నొప్పిగా అనిపిస్తుంది.

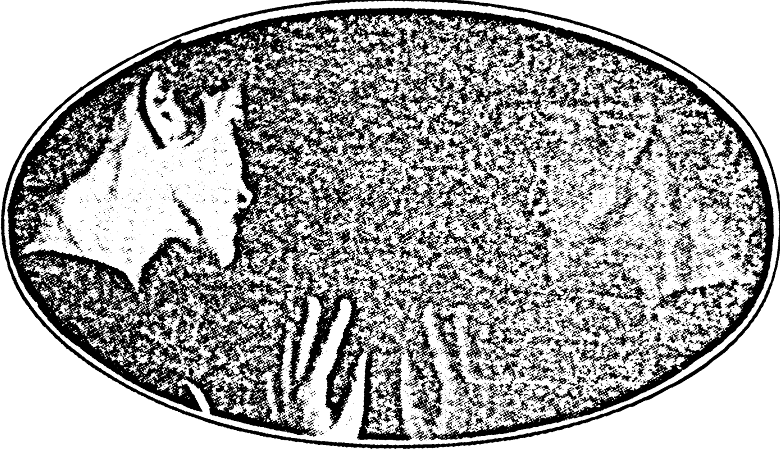
నెప్పి తీవ్రతనుబట్టి కొంత మంది యువతులు భర్త దగ్గరకు వస్తేనే బెదిరిపోవడం జరుగుతుంది. ఇటువంటి అంశాల విషయంలో కూడా కౌన్సెలింగ్ ఎంతో వుపయోగపడుతుంది. యువతులను భయపెట్టే మరో సమస్య కన్నెపొర. ఈ పొర కొందరిలో పల్చగా వుంటే మరికొందరిలో మందంగా వుంటుంది. గతంలో సామాజికమైన కట్టుబాట్ల కారణంగా అంటే రజస్వలకు ముందే వివాహంచేసి, రజస్వల అయిన వెంటనే కాపురానికి పంపడం, ఎనిమిది తొమ్మిది సంవత్సరాలు దాటిన తర్వాత ఆడపిల్లలను గెంతడానికి కూడా అంగీకరించేవారుకాదు. కాగా ఇప్పటి యువతులు పురుషులతో సమానంగా వాహనాలు నడపడం నుంచి అన్ని రంగాలలో పనిచేస్తున్నారు. ఈ స్థితిలో పలుచగా వున్న పొరే కాకుండా మందంగా వున్న పొర కూడా ఏదో ఒక సమయంలో చీట్లిపోతుంది. అందువల్ల కేవలం కన్నెపొరనుబట్టే కన్యత్వం నిర్ధారించటం అవివేకమవుతుంది. అందువల్ల మొదటి రాత్రి రక్తం రాకపోతే తన భర్త తనను అనుమానిస్తాడని భార్య, రక్తం రాలేదు కాబట్టి తన భార్య కన్యకాదని భర్త భావించడం కూడా అవివేకం అవుతుంది.

సెక్స్ పరమయిన అనేక సమస్యలను సులభంగా పరిష్కరించవచ్చు. సెక్స్ కౌన్సెలింగ్ అంటే కేవలం సెక్స్ పరమైన సమస్యలనే కాకుండా గర్భధారణకు ముందు, తర్వాత, ఎయిడ్స్, సిఫిలిస్ వంటి సుఖవ్యాధులు, ఇలా అనేక సమస్యలకు, అనుమానాలకు పరిష్కారం లభిస్తుంది.

ప్రస్తుతం వైద్య రంగం ఎంతగానో అభివృద్ధి చెందింది. ప్రస్తుతం అందుబాటులో వున్న నదుపాయాలనుబట్టి ఒకవేళ నవుంనకుడిగా జన్మించినప్పటికీ, నపుంసకునిగానే జీవించాల్సిన అవసరం లేదు. నపుంసకత్వం నివారణకు ఎన్నో రకాల వైద్య పద్ధతులు వుండటమే కాకుండా శస్త్ర చికిత్సలు కూడా అందుబాటులో వున్నాయి. అందువల్ల సెక్స్‌పరమైన నమన్యలు తలెత్తినప్పుడు భార్యాభర్తలు వైద్యునితో సంప్రదింపులు జరపడం ద్వారా సుఖసంసారాన్ని కొనసాగించవచ్చు.



# బహిష్టులు ఆగితే సెక్స్ కోరికలు తగ్గుతాయా!



నెల నెలా క్రమంగా వచ్చే ఋతుక్రమం 40 ఏళ్ళ తర్వాత సరిగా సమయానికి రాకపోవడం, వచ్చినా కొద్ది కొద్దిగా కావడం, క్రమేణా బహిష్టులు పూర్తిగా ఆగిపోవడం జరుగుతుంది. దీనినే 'మెనోపాజ్' అంటారు. హార్మోన్ల ఉత్పత్తిలో తరుగుదల కన్పించడం, ప్రతినెలా బహిష్టు సమయంలో సంతానోత్పత్తికి అవసరమయ్యే అండం విడుదల ఆగిపోవడమనేది మెనోపాజ్‌తో మొదలవుతుంది. బహిష్టులాగిపోవడంవల్ల వారు సంతానోత్పత్తికి పనికిరారేమో కానీ వారి సంసార-సుఖానికి మాత్రం ఏవిధమైన ఆటంకము కలగదు! అయితే ఋతుక్రమం ఆగిపోయే సమయంలో చాలామంది స్త్రీలలో మానసికమైన సమస్యలు తలెత్తుతాయి. కొంతమంది స్త్రీలు తాము అనేక శారీరక బాధలతో ఇబ్బంది పడుతుంటారు. ఈ కారణంగా తరుచూ డాక్టర్ల దగ్గరకు వెళ్ళడం, బ్యూటీక్లినిక్‌ల చుట్టూ తిరగడం, శారీరక సౌందర్యంపట్ల అమిత శ్రద్ధచూపిస్తూ పదేపదే మేకప్ చేసుకుంటూ చూసేవారికి కొత్తగా, వింతగా కనిపిస్తారు.

చాలామంది తాము ఇబ్బంది పడుతున్నట్టు భావించినప్పటికీ డాక్టరు వద్దకు వెళ్ళినప్పుడు మాత్రం తమ సమస్య ఏమిటో సక్రమంగా వివరించలేరు. పైగా తమకున్న వ్యాధిని గుర్తించడంలో విఫలమయినట్టు డాక్టర్లను కూడా నిందిస్తుంటారు. అనవసరంగా మానసిక ఆందోళనకు గురికావడం ద్వారా తలనొప్పి, వెన్ను, మెడలు, కాళ్ళ నొప్పుల వంటి వ్యాధులు కొని తెచ్చుకుంటారు!

వాస్తవానికి ఋతుక్రమం ఆగిపోయే సమయంలో హార్మోన్ల ఉత్పత్తిలో సమస్థితి తగ్గిపోవటం మినహా పెద్దగా జరిగే మార్పులు ఏమీ వుండవు. అయితే ఈ చర్యకూడా ఒక శారీరక ధర్మమే తప్ప అది ఒక వ్యాధికాదని మాత్రం గుర్తించాలి! అందువల్ల ఋతుక్రమం ఆగిపోవడంవల్ల పెద్దగా ఇబ్బంది ఏమీ వుండదని గుర్తుంచుకోవాలి. అయితే ఋతుక్రమం ఆగిపోయే సమయంలో చెప్పే రోగసంబంధమైన కారణాలలో కేవలం ఒక శాతం మాత్రమే ఋతుక్రమం ఆగిపోవడం కారణమని, మిగిలిన 99 కారణాలు ఆయా స్త్రీలు గతంలో వారుపడిన మానసిక ఒత్తిడులకు సంబంధించినవిగా గుర్తించడం జరిగింది. ఒకవేళ ఇదే సమయంలో రక్తపోటు, మధుమేహం, కీళ్ళ నొప్పుల వ్యాధులు వున్నట్టు గుర్తించినా వాటికీ, ఋతుక్రమం ఆగిపోవడానికి మాత్రం ఎటువంటి సంబంధం వుండదు.

అయితే గతంలో గుండెజబ్బులు, కేన్సర్‌వంటి వ్యాధులు గురించి తెలుసుకుని భయపడటం, ఆయా వ్యాధులు కలిగిన బంధువులు లేదా స్నేహితులను చూడటం వంటి సంఘటనల వల్ల కొంతమంది స్త్రీలు ఆయా వ్యాధులు తమకు కూడా వచ్చినట్టు భయానికి గురవుతారు.

ఋతుక్రమం ఆగిపోయిన 40 నుంచి 50 ఏళ్ళ వయసుకల్గిన స్త్రీలపై పరిశోధనలు జరిపినప్పుడు ప్రతి 100 మందిలో 60 మందికి ఋతుక్రమం ఆగిపోవడం వల్ల ఎటువంటి తేడా అనిపించలేదు. 20 మందిలో సెక్స్ పట్ల విముక్తి ఏర్పడగా, మరో 20 మందిలో సెక్స్‌లో ఉత్సాహం పెరిగినట్లు వెల్లడైంది. అయితే ఋతుక్రమం ఆగిపోయే దశలో ఎటువంటి మార్పులు జరగవని చెప్పడానికి వీలులేదు. 30 ఏళ్ళ పాటు సంతానోత్పత్తికి వుపయోగపడే అండాశయాలు పనిచేయడం నిలిచిపోయినప్పుడు శరీరంలో కొన్ని రసాయనిక చర్యలు సహజంగానే జరుగుతాయి!

ఈ మార్పులతో పాటు వయసు రీత్యా కండరాలలో బిగువు తగ్గడం, శరీరంలో కాంతి తగ్గడం, శరీరంపై ముడతలు రావడం కనిపిస్తుంది. ఈ కారణంగానే కొంత తమలో అందం తగ్గిపోతుందని వృద్ధాప్యం వస్తుందనే న్యూనతాభావానికి గురవుతారు. ఆ భావంనుంచి బయటపడటం కోసమే ఆకస్మికంగా అలంకరణ సామాగ్రిని ఆశ్రయిస్తారు. అయితేఅప్పటి వరకూ సాధారణంగా వుండి వయసు పెరిగే కొద్దీ అలంకరణ సామాగ్రి వుపయోగించటం చూసే వారికి వింతగా అనిపిస్తుంది!

అయితే బుతుక్రమం ఆగిపోయే దశలో ఒక శాతం కంటే తక్కువమంది మహిళలు మాత్రం హార్మోన్ల ప్రభావం కారణంగా కొంచెం భిన్నంగా వ్యవహరిస్తారు. ఇటువంటి వారు అకారణంగా భర్తతో ఘర్షణపడటం, పిల్లలపై చిరాకు ప్రదర్శించడం, ఇరుగుపొరుగు వారితో పేచీలు పడటం చేస్తుంటారు. చేతికందిన వస్తువుతో ఇతరులపై దాడిచేసే వారు కూడా వుంటారు!

ఇటువంటి తీవ్రస్థితి వున్నప్పుడు మాత్రం తప్పని సరిగా మానసిక వైద్యుని సలహా తీసుకోవాలి. అంతేకాకుండా 40 ఏళ్ళు నిండిన ప్రతి స్త్రీ ఋతుక్రమం ఆగిపోవడం గురించి ముందుగా తెలుసుకోవటం మంచిది. అలా తెల్సుకోవటం వల్ల మానసికమైన అనేక ఇబ్బందుల నుంచి సులభంగా బయటపడటమే కాకుండా వారి సంసార జీవితం కూడా సుఖమయంగా వుంటుంది.

ప్రతి మనిషి తన జీవితంలో బాల్యం, యవ్వనం, నడివయసు, వృద్ధాప్యం అనే నాలుగు దశలలో తన జీవన యానం చేస్తాడు. ఇందులో మధ్య వయసు (నడివయసు) దశలో పలు శారీరక, మానసిక మార్పులు సంభవిస్తాయి. సాధారణంగా నలభైనుంచి అరవై ఏళ్ల వయసు మధ్య కాలాన్ని మిడిల్ ఏజ్ లేదా మధ్య వయసు అనొచ్చు. ఇందులో 40 నుంచి 50 ఏళ్ల వయసు నడివయసుకు మొదటి భాగమైతే, 50 నుంచి 60 ఏళ్ళ వయసు నడివయసుకు చివరి భాగమవుతుంది. ఈ మిడిల్ ఏజ్‌లో మనుషులు జీవితంలో ఎంత బాగా అడ్జెస్ట్ అవుతారన్నది, వారు ముందు జీవితంలో ప్రవర్తించడాన్ని బట్టే వుంటుంది.

చాలామంది తమకు నడివయసు వచ్చిందన్న విషయం అంత సులభంగా ఒప్పుకోరు. అద్దంలో ముఖం చూసుకుని, వారిలో వచ్చిన మార్పులు గుర్తు చేసేంతవరకు వారిలోని మార్పులను వారు గుర్తించలేరు. బట్టతల, తెల్ల వెంట్రుకలు, మొహంలో ముడతలు రావడమనేది ఈ వయసులోనే చాలా మందికి ఆరంభమవుతుంది. మగవారు తమ శారీరక శక్తిలోను, సెక్స్ సామర్థ్యంలోను మునుపటి కంటే కొంత తగ్గిపోతారు. అలాగే స్త్రీలు తమ సంతానోత్పత్తిలో తగ్గిపోతారు. మధ్య వయసులో స్త్రీ పురుషులిద్దరిలో కూడా కొత్త వాల్యూస్, అభిరుచులు, కొత్త కొత్త ప్రవర్తనా ధోరణులు మొదలవుతాయి. నడివయసులో వారిలో వచ్చిన రోల్ చేంజ్ వల్ల మూడు ముఖ్య సమస్యలు వస్తాయి. తమ పిల్లలు ఆశలకు అనుగుణంగా పైకి రాకపోతే తమను తాము నిందించుకుంటారు. తాము మొదట్నుంచీ ఆశించినట్టు తమ పిల్లలు డాక్టర్లు, ఇంజనీర్లు కాలేదని, ఫారిన్ దేశాలకు వెళ్లలేక పోయారని అందుకు తమ పెంపకమే కారణమని వేదనకు గురవుతారు. ఉమ్మడి కుటుంబ వ్యవస్థ ఛిన్నాభిన్నమై బ్రతుకు తెరువు కోసం దూర తీరాలకు వెళ్లాల్సి వచ్చి వృద్ధులైన తమన తల్లిదండ్రులను తమతో ఉంచుకోలేకపోయినందుకు గిల్టీగా ఫీలవుతారు. తమకు ఆప్తులైన వారు ముఖ్యంగా జీవిత భాగస్వామి చనిపోయి, ఒంటరి వారైతే, ఎంతకాలం ఈ జీవితాన్నిలా ఒంటరిగా కొనసాగించాలని బాధపడతారు.

ఆరోగ్య రీత్యా షుగర్, బిపి, కీళ్ళనొప్పులు, నడుం నొప్పి, గుండె నొప్పి లాంటి తీవ్రమైన జబ్బులు కూడా నడివయసులోనే బయల్పడతాయి. ఆర్థికంగా, పిల్లలను చదివించేందుకు ఆర్థిక వత్తిడి, కుటుంబ సభ్యులందరికీ తగిన స్టేటస్ కల్పించేందుకు వత్తిడి, ఆ వ్యక్తిని చాలా టెన్షన్‌కు గురి చేస్తాయి. పిల్లల చదువుల కోసమో, పెళ్ళిళ్ల చేసుకుని దూరంగా వెళ్లిపోవడం, లైఫ్ పార్టనర్ చనిపోవడం వల్ల ఒంటరితనానికి లోను కావడం చాలామందిని డిప్రెషన్‌కు గురి చేస్తాయి. సెక్స్ పరంగా ఇది ఒక రకంగా డేంజర్ పీరియడ్. చాలామంది మగవారు తమకు వృద్ధాప్యం వచ్చే లోపల తమ సెక్స్‌లైఫ్‌ను పూర్తిగా అనుభవించాలనే

కోరికతో కొత్తకొత్త సంబంధాలు పెట్టుకోవడం, ఏదో ఒకరోజు అవి నలుగురికీ తెలిసిపోవడం, దానివల్ల కుటుంబంలో గొడవలు వచ్చి మనశ్శాంతి లోపించడం, చివరకు ఒక్కోసారి విడాకులు, ఆత్మహత్యలకు దారితీయడం కూడా జరుగుతుంది.

జీవితంలో రొటీన్ బోర్‌డమ్ నుంచి బయటపడే దానికి ఆల్కహాల్, డ్రగ్స్, పేకాట లాంటి దుర్వ్యసనాలకు కొత్తగా అలవాటు పడడం కూడా జరుగుతుంది. ఎవరి రంగంలో వారు బాగా పైకి వచ్చి గుర్తింపు తెచ్చుకునే వయసు కూడా ఇదే. పురుషులు 40-50 ఏళ్ల మధ్యలో తమ వృత్తిలో టాప్‌కి వెళ్లిపోతారు. తర్వాత వయసులో తాము ముందు కష్టపడి సంపాదించుకున్న వాటి పైన ఆధారపడి జీవిస్తారు. ఏ వ్యక్తి జీవితంలోనైనా అత్యధిక సంపాదన కూడా 40-50 ఏళ్ళ మధ్యే వుంటుంది.

నాయకత్వ పాత్రలను ఎక్కువగా పోషించేది మిడిల్ ఏజ్‌లోనే. తమ తమ సంస్థలలో లీడర్స్‌గా ఎన్నికై, తమ పరిశ్రమకో రాజకీయపార్టీకో, క్లబ్బుకో, వృత్తి సంస్థకో సేవ చేసే తరుణం కూడా ఇదే. తాము పాతికేళ్ల వయసులో కలలుగన్న ఆశయాలకు, ఇప్పుడు సాధించిన వాటికి గల తేడాను బేరీజు వేసుకునే వయసు కూడా ఇదే. మగవారిలో వచ్చే శారీరక మార్పులు అంటే బట్టతల గ్రేహెయిర్, ముఖంలో ముడతలు, పొట్టవస్తే వారిని పెద్దరికం వున్న వారిగా డిగ్నిఫైడ్‌గా చూస్తారు. అదే మార్పులు స్త్రీలలో వస్తే వారిని అందవిహీనంగా చూస్తారు.



# పురుషావయం సైజుపెంచే పద్ధతులున్నాయా?



డాక్టరు గారు....నా పురుషావయవం చాల పొట్టిగా ఉంది. పొడవు పెరగడానికి మందులున్నాయా! వుంటే తెలుపండి. నా వయసు 24 సంవత్సరాలు. త్వరలో పెళ్లి చేసుకోబోతున్నాను. అయితే నా పురుషావయవం చాలా సన్నగా ఉంది. నేను సంసారానికి పనికి వస్తానా? నాకు చాలా భయంగా వుంది.!

20 నుంచి 40 ఏళ్ల వయసులో వున్న యువకుల నుంచి వచ్చే పుత్తరాలలో చాలా శాతం ఇటువంటి వుత్తరాలే వుంటాయి. నాకు వచ్చే వుత్తరాలే కాదు..... ఇతర పత్రికలలో వైద్యులు నిర్వహించే శీర్షికలకు కూడా ఇటువంటి ఉత్తరాలే అధికంగా వుండటాన్ని రెగ్యులర్‌గా పత్రికలు చూసేవారికి అర్థమవుతుంది. నిత్యజీవితంలో తరచూ మగతనం మగవాడు అనే పదాలను వుపయోగించడంతో పాటు సామాజిక పరిస్థితులను బట్టి చాలామంది మగవాళ్లు తమ మగతనం నిరూపించుకోవాలని ఇతరులు తనను తక్కువగా అంచనా

వేయకూడదనే భావనతో వుంటారు. ఈ కారణంగా తన మగతనానికి ఎక్కడ లోపం ఏర్పడుతుందోననే అభద్రతాభావంతో అనవసరంగా భయపడుతుంటారు.

నిజానికి స్త్రీ జననాంగ నిర్మాణాన్ని బట్టి పురుషాంగం సాధారణంగా ఒకటిన్నర అంగుళం నుంచి రెండు అంగుళాలు వుండి.... స్తంభన సమయంలో నాలుగు అంగుళాల పొడవుంటే వైవాహిక జీవితంలో ఎటువంటి అసంతృప్తి వుండదు. కాని ఎవరికి వారు తమ పురుషాంగం పొట్టిగా, సన్నగా వుందనే భావనకు లోను కావడం వల్ల వైవాహిక జీవితాన్ని వూహించుకుని డిప్రెషన్‌కు గురవుతుంటారు. పురుషాంగం పొడవు, లావు విషయంలో కొంతమంది మహిళల్లో కూడా కొన్ని అపోహలు వున్నాయి. ఇటువంటి అపోహలు వుండే స్త్రీలు ఎప్పుడైనా బయటపడి తన భర్త లేదా ప్రియుడిని "ఏమిటి మీది ఇంత పొట్టిగా, సన్నగా వుందే" అని అడిగితే ఇక ఆ మగవాడు మరింత కృంగిపోతాడు. ఈ తరహా ఆలోచనలు, భావనలకు ప్రధాన కారణం సెక్స్ పరిజ్ఞానం లేకపోవడమే!

అమాయకత్వం, తగిన పరిజ్ఞానం లేక ఎన్నో సంసారాలు విచ్ఛిన్నం కావడమే కాకుండా నిరాశ, నిస్పృహ, అవమానభారంతో ఆత్మహత్యలకు పాల్పడే యువకులు కూడా వుంటారు.

ఇటువంటి అపోహతోనే ఆరోగ్యవంతులు కూడా సెక్స్ సామర్థ్యం పెంచే మందులు గురించి ఆలోచనలు చేస్తుంటారు. డాక్టర్లకు వచ్చే ఉత్తరాలలో అంగం సైజు గురించి ఆందోళన చెందటమే కాకుండా సైజు పెరగడానికి మందులు వున్నాయా అని, ప్లాస్టిక్ సర్జరీ ద్వారా పొడవు పెరగవచ్చా! అని కూడా అడుగుతుంటారు. పురుషాయవం కూడా శరీరంలోని చేతులు, కాళ్ళులాంటి ఇతర అవయవాల మాదిరిగా ఒక అవయవం. మందుల ద్వారా ఈ అవయవాల సైజులు పెంచడం ఎలా సాధ్యంకాదో.... పురుషాంగాన్ని కూడా పెంచడం సాధ్యమయ్యే పనికాదు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఎక్కడా అటువంటి మందులులేవు. అయితే అమెరికా, బ్రిటన్, ఫ్రాన్స్, జర్మనీ, జపాన్ వంటి అభివృద్ధి చెందిన దేశాలలో మాత్రం పుట్టుకతోనే అది చిన్న పురుషాంగం అంటే అంగుళం కంటే

తక్కువ పొడవున్న వారికి సర్జరీ చేసే సదుపాయం వుంది. అయితే ఈ సర్జరీ వల్ల కలిగే ప్రయోజనం కూడా చాలా స్వల్పంగానే వుంటుంది.

ఈ సర్జరీ రెండు రకాలుగా అంటే లావు పెంచడానికి, పొడవు పెరగడానికి విడివిడిగా చేయాల్సి వుంటుంది. లావు పెరగడానికి సంబంధించి చేసే సర్జరీలో పొత్తికడుపు భాగంలోని కొవ్వుని తీసి ఇంజక్షన్ ద్వారా పురుషావయవంలోకి ఎక్కిస్తారు. అయితే సక్సెస్ రేటు దీంట్లో చాలా తక్కువ. అంతేకాకుండా కొన్ని సందర్భాలలో కొవ్వు ఎక్కించడం వల్ల స్పర్శ జ్ఞానం తగ్గిపోయే ప్రమాదం కూడా వుంది. ఇకపోతే పొడవు పెంచడానికి చేసే సర్జరీలు రెండు రకాలుగా వుంటాయి. అతుకువేసి పునర్నిర్మాణం చేయడం మొదటిరకం కాగా, పురుషాంగాన్ని శరీరం లోపలనుంచి మరికొంత బయటకు లాగడం రెండో పద్ధతి. ఈ రెండు పద్ధతుల్లోను కలిగే ప్రయోజనం తక్కువే! పైగా పురుషావయవాన్ని శరీరంలోపలి నుంచి బయటకు లాగే విధానం చాలా రిస్క్‌తో కూడిన వ్యవహారం. అంతేకాకుండా బయటకు లాగడం వల్ల ఒక అంగుళం మేరకు పొడవు పెరిగినా, అంగం కుదుళ్లలో పట్టు తగ్గడం వల్ల అంగం పూర్తిగా స్తంభన జరగదు. కొన్ని సందర్భాలలో ఏమాత్రం ఏమరుపాటుగా వున్నా మగతనానికి సంబంధించిన నరాలు తెగిపోయే ప్రమాదం కూడా వుంటుంది.

ఈ అంశాలను దృష్టిలో పెట్టుకుని యూరాలజిస్టులు తప్పనిసరి పరిస్థితులలో మినహా, సాధారణంగా ఈ సర్జరీలు చేయరు. అంతేకాకుండా ఈ సర్జరీకి లక్షన్నర నుంచి రెండు లక్షల రూపాయల వరకు ఖర్చు కావచ్చు.

పురుషావయవం సైజుకి సంబంధించిన సమస్యలలో 99 శాతం మానసికమైనవే! అందువల్ల సైజుకి సంబంధించిన సమస్యతో బాధపడేవారు ముందుగా మానసిక వైద్యులను సంప్రదించడమే ఉత్తమం! మానసిక సమస్యల చికిత్సలు, సలహాల తర్వాతనే ఇతర విధానాలను అవలంబించాలి.



# పెళ్ళయిన తర్వాత మోజు తగ్గిపోతుందా?





ఇటీవల నా దగ్గరికి 35 సంవత్సరాల వివాహిత స్త్రీ వచ్చింది. ఆమె వివరించకుండానే ఆమె స్థితిని చూస్తే తీవ్రమైన మానసిక ఒత్తిడికి గురయినట్లు అర్థమైంది. ఆమెకు తోడుగా వచ్చిన ఆమె తల్లిని బయట కూర్చోవలసిందిగా చెప్పి, ఆమెతో అనునయంగా మాట్లాడుతూ సమస్య ఏమిటని ప్రశ్నించాను. "మా వారికి నాపై మోజు తీరిపోయింది. పెళ్ళయిన కొత్తలో మాదిరిగా నాపట్ల ప్రేమగా వ్యవహరించటం లేదు" అంటూ చాలా విషయాలు చెప్పింది. ఆమె భర్త గురించి అడిగిన ప్రశ్నలకు ఆమె చెప్పిన సమాధానాలు విన్న తర్వాత ఆమె తన భర్తకు తనపట్ల ప్రేమ, మోజు తగ్గిపోయినట్టుగా చెప్పడం కేవలం ఆమె అపోహ మాత్రమేనని అర్థమైంది.

సామాజిక పరిస్థితులు, వయసురీత్యా, శరీరంలో వచ్చే మార్పువంటి కారణాల వల్ల 35-40 సంవత్సరాల తర్వాత చాలామంది భార్యా భర్తలు పలురకాల అపోహలకు గురవుతుంటారు. ఇటువంటి అపోహలతో ఎక్కువగా సెక్సు పరమైనవి కావటం వల్ల ఆ విషయాలను బయటకు చెప్పుకోలేక

అనవసరంగా మానసిక ఒత్తిడికి గురవుతుంటారు. భర్తల గురించి భార్యల ప్రవర్తన బట్టి అపోహ పడుతుంటారు.

భార్యా భర్తలకు తలెత్తే ఇటువంటి అపోహలలో చాలా శాతం ఏ మాత్రం నిజం ఉండదు. 25 నుంచి 50 ఏళ్లలోపు వయసున్న భార్యా భర్తలపై జరిపిన అధ్యయనంలో అనేక ఆసక్తికరమైన అంశాలు వెలుగులోకి వచ్చాయి. భార్యా భర్తల అందం గురించి అధ్యయనం జరిపినప్పుడు వివాహానికి పూర్వం చూసినప్పటికంటే తన భార్య ఇప్పుడే అందంగా, సెక్సీగా ఉందని 62 శాతం మంది భర్తలు చెప్పగా, తన భర్త ఇప్పుడే అందంగా కనిపిస్తున్నాడని 73 శాతం మంది భార్యలు చెప్పారు.

ఇదే తరహాలో సెక్స్ విషయంలో మరికొన్ని అపోహలు వాడుకలో ఉన్నాయి. కొంతమంది 'సెక్స్' పూర్తయిన వెంటనే పక్కకి తిరిగి పడుకుంటారు. కొందరు భార్యలు సెక్స్ పూర్తయిన వెంటనే స్నానం చేస్తారు....మరికొందరు పళ్ళు, నోరు మర్మామయవాలు వాష్ చేసుకుంటారు. తనపై ప్రేమ లేకపోవటం వలన లేదా తానంటే ఇష్టం లేకపోవడం వల్ల తన భార్య అలా ప్రవర్తిస్తోందని కొంతమంది భర్తలు అపోహపడుతుంటారు. నిజానికి వ్యక్తిగతమైన అలవాట్లు, పరిశుభ్రతపరమైన కారణాల వల్లే భార్యలు అలా వ్యవహరిస్తారు. ఆరోగ్యపరంగా కూడా సెక్స్ తర్వాత మర్మామవయావాలను శుభ్రం చేసుకోవడం భార్యాభర్తలిరువురికి కూడా మంచిది.

సెక్స్ సామర్థ్యం విషయంలో కూడా చాలా మందికి అపోహలున్నాయి. భార్యాభర్తలు వారంలో లేదా నెలలో ఎన్నిసార్లు సెక్స్‌లో పాల్గొంటారనే అంశం ఆయా దంపతులు నిర్వహించే ఉద్యోగ వ్యాపారాలను బట్టి కూడా ఆధారపడి ఉంటుంది. మానసిక కష్టం తక్కువగా ఉండి కేవలం శారీరకమైన పనులు నిర్వహించే వారు వారానికి ఐదుసార్లు, సేల్స్ ఎగ్జిక్యూటివ్‌లు, రిప్రజెంటెటివ్‌లు మూడుసార్లు పాల్గొంటే సీనియర్ మేనేజర్లు, కీలకస్థానాలలో వుండే ఇతర అధికారులు నెలకి అయిదారుసార్లు మాత్రమే పాల్గొంటారని ఆ స్టడీలో తేలింది. అంతమాత్రం చేత తక్కువసార్లు సెక్స్‌లో పాల్గొనేవారిలో సామర్థ్యం తగ్గిపోయిందని ఎవరైనా అనుకుంటే అది పొరపాటే!

కొంతమంది భార్యాభర్తలు తమ భార్య-భర్త తమను చీటికి మాటికి గిల్లడమో, కొట్టడమో చేస్తుంటారని ఆరోపిస్తారు. అలాచేయడంలో కోపం వుండని మాట నిజమేనని, ఇవి ప్రేమగా కొడితే మాత్రం శరీరానికి దెబ్బ తగలదా! అని వారంటుంటారు. అయితే నూటికి 41 మంది స్త్రీలు, 44 మంది పురుషులు ప్రేమగా గిల్లడం, సున్నితంగా కొట్టడం ద్వారా ఒక విధమైన ఆనందాన్ని పొందుతారని కూడా అధ్యయనంలో కూడా గుర్తించారు. భార్యా భర్తలలో వ్యక్తిగతంగా కొన్ని ఇష్టాలు, అయిష్టాలు ఉంటాయి. భర్త గడ్డం పెంచడం కొందరికి ఇష్టం ఉంటే మరికొందరికి ఇష్టం ఉండదు. అయితే ఎక్కువ మంది స్త్రీలకు మాత్రం తమ భర్త గడ్డం పెంచడం ఇష్టం ఉండదని ఒక సర్వేలో తేలింది. చాలామంది స్త్రీలు సాయంత్రం షికారుకి, సినిమాలకి, పెళ్లిళ్లకి వెళ్లే సమయంలో మేకప్ చేసుకుని బయలుదేరినా, రాత్రి భర్త దగ్గరికి చేరినప్పుడు మాత్రం మేకప్ వేసుకోవడం వారికి ఇష్టం ఉండదు. ఈ విషయం గుర్తించక కొంతమంది భర్తలు తమ భార్యల గురించి అపోహపడే అవకాశం ఉంటుంది. లోపల ధరించే బ్రా, డ్రాయిర్ల వంటి విషయాలలో చాలామంది ప్రాధాన్యత ఇవ్వరు. అయితే లోపల వుండే దుస్తులు నాసిరకంగా ఉండటం వల్ల భార్యా భర్తలో సెక్స్ కోరిక తగ్గిపోవచ్చు. సహజంగా మగవారు ఆడవారి 'బ్రా'ను, ఆడవారు మగవారి షర్టును ఇష్టపడతారు.

మూడింట రెండొంతల మంది దంపతులు సెక్స్‌లో పాల్గొనడానికి ముందు 6 నుంచి 20 నిమిషాలు ఫోర్ ప్లేకు కేటాయిస్తారు. సెక్స్‌లో తృప్తి కలగాలంటే రతిలోనే పాల్గొనవలసిన అవసరం లేదని 43 శాతం మంది పురుషులు అంగీకరించారు. ఈ అధ్యయనంలో వెల్లడైన అంశాలను బట్టి చూస్తే, పెళ్ళయిన తర్వాత భార్యా భర్తల మధ్య మోజు తగ్గిపోతుందని భావించటం కేవలం ఒక అపోహ మాత్రమేనని అనిపిస్తుంది.



# బహిరంగ ప్రేమ



గతంలో మూడు, నాల్గు దశాబ్దాల క్రితం కుటుంబ సభ్యులు చూస్తుండగా కొత్తగా పెళ్ళైన భార్యాభర్తలు ఒకరితో మరొకరు మాట్లాడటానికి కూడా సిగ్గుపడేవారు! ఒకవేళ ధైర్యం చేసి ఒకరిద్దరు మాట్లాడినా ఇతరులు, ఇరుగుపొరుగువారు ముక్కుమీద వేలేసుకుని చూసేవారు. ఆ రోజుల్లో పెళ్ళైనవారి పరిస్థితి అలా వుంటే పెళ్ళికాని ప్రేమికుల పరిస్థితి ఏవిధంగా వుండేదో ఆలోచించుకోవచ్చు! ప్రస్తుతం సమాజంలో అటువంటి పరిస్థితులు లేవు. అందరు చూస్తుండగా స్కూటర్‌పై కౌగిలించుకుని కూర్చోవడం, సినిమా థియేటర్లలో ఒకరి భూజాలపై మరొకరు చేతులు వేయడంతోపాటు చివరకి నడిచే సమయంలో నడుంచుట్టు చెయ్యేసి నడవటం లేదా చేయిచేయి పట్టుకుని నడిచే భార్యా భర్తలే కాకుండా పెళ్ళికాని యువతీ యువకులు అనేకమంది మనకు నిత్యం కనబడతారు!

భార్యాభర్తలు లేదా యువతీ యువకులు అలా సన్నిహితంగా వుండటం వీరిలో ఒకరి పట్ల మరొకరికి వున్న ప్రేమాభిమానాకు నిదర్శనంగా చెప్పవచ్చు! నిజం చెప్పాలంటే స్త్రీ పురుషులు సన్నిహితంగా వ్యవహరించాలనుకోవటం ప్రకృతి సహజం!

పూర్వరంగంలో భార్యాభర్తలు ఒకరితో మరొకరు మాట్లాడుకోవడానికి సిగ్గుపడినా మనసులో మాత్రం ఆ కోర్కె వుండేది. మారుతున్న సాంఘిక పరిస్థితుల కారణంగా ప్రజల్లో సిగ్గుపడే మనస్తత్వం తగ్గిపోయింది! దీనికి పాశ్చాత్య సంస్కృతి, సినిమాలు, విదేశీ టెలివిజన్ల ప్రభావం తోడైంది. .జనాభా విపరీతంగా పెరిగిన నేపథ్యంలో ఒకే ఇంట్లో, ఒకే గదిలో అనేకమంది నివసించడం అనివార్యమైంది. భార్యాభర్తల మధ్య జరిగే శృంగారానికి సైతం చోటుదొరకడం కష్టమైపోతోంది. ఈ పరిస్థితుల వల్ల సిగ్గు, బిడియాలతోపాటు, సంప్రదాయాలు, ఆచారాలు

వాటంతట అవే అదృశ్యమవుతున్నాయి. తను భర్త కంటే అన్ని విషయాల్లో తక్కువన్న భావంతో ఇన్ఫీరియారిటీ, ఇన్‌సెక్యూరిటీ మనసులో వున్న భార్య రోడ్డుమీద బైక్‌లో వెళ్తున్నప్పుడు పడిపోతానేమోననే భయంతో కంటే, తన భర్త తనను వదలి వెళ్తాడేమోనన్న ఫీలింగ్‌తో అతడి నడుంచుట్టు చేయి వేసి కూర్చుంటుంది. ఇది వారిలోని మానసిక అభద్రతకు సూచిక కావచ్చు! మనస్తత్వ రీత్యా అతిగా సిగ్గుపడటం ఆరోగ్యానికి అంత మంచిది కాదు. అతిగా సిగ్గుపడటం, కోర్కెలను అణచుకోవడం వల్ల ఆ ప్రభావం శరీరంలోని ఇతర అవయవాలపై పడి అనారోగ్యానికి దారితీయవచ్చు!

మనిషి స్వతహాగా సమాజంలో తనను అందరూ గుర్తించి అభినందించాలని భావిస్తాడు. అలాగే సమాజంలో గుర్తింపు, అభినందనలు పొందడం ద్వారా ఆత్మసంతృప్తి కలుగుతుంది. సమాజంలో గుర్తింపు, అభినందనలు పొందడానికి ఒక్కోసారి సాహసకృత్యాలు కూడా చేస్తుంటారు. సినిమాలు, టెలివిజన్‌ల ప్రభావం వల్ల ప్రస్తుతం కొందరు యువతీ యువకులు బహిరంగంగా కలిసి తిరగడం ఒక సాహసకృత్యంగా కూడా భావిస్తున్నారు. ఒక కాలేజీలో ఒక అమ్మాయిని ఒక అబ్బాయి బహిరంగంగా ముద్దుపెట్టుకుంటే, అది తప్పుగా, నేరంగా భావించే వారి కంటే దాన్ని సాహసకృత్యంగా భావించే వారి సంఖ్య నేడు పెరుగుతోంది! అంతేకాకుండా 'గర్ల్‌ఫ్రెండ్ - బాయ్‌ఫ్రెండ్' పేరిట ఒక అబ్బాయి ఒకమ్మాయిని పక్కన పెట్టుకుని తిరగడాన్ని కూడా ఘనకార్యంగా భావిస్తున్నారు. మెట్రోపాలిటన్ నగరాలలో అబ్బాయిలు, అమ్మాయిలు కలసి తిరగడమే కాకుండా బహిరంగంగా ముద్దు పెట్టుకోవడం, కౌగలించుకోవడం నేడు ఒక ఫ్యాషన్‌గా తయారయింది! ఇందుకు విరుద్ధంగా సిగ్గు, బిడియంతో సంప్రదాయంగా వ్యవహరించే యువతీ యువకులు అనాగరికులుగా, పాత చింతకాయ పచ్చడిగా పేరు తెచ్చుకుంటున్నారు.

భార్యాభర్తలలో కూడా కొంతమంది తమ అన్యోన్యతను నల్గురు గుర్తించాలని భావిస్తారు. ఈ కారణంగానే కొందరు దంపతులు వివాహాలు, ఫంక్షన్‌ల వంటి శుభకార్యాల సందర్భంగా పదేపదే ( అందరు చూస్తుండగా)

మాట్లాడ్డం, పెద్దగా నవ్వడం, దగ్గర దగ్గర కూర్చోవడం చేస్తుంటారు! మరికొందరు మరొక అడుగు ముందుకు వేసి కౌగలించుకోవడం, ముద్దుపెట్టుకోవడం కూడా చేస్తుంటారు. ఒకవేళ భార్యాభర్తల్లో ఒకరికి అతిగా సిగ్గుపడే మనస్తత్వం వుండి ఇటువంటి ప్రదర్శనకు తిరస్కరిస్తే వారి మధ్య మనస్పర్థలు కూడా చోటుచేసుకోవచ్చు ! ఇటీవల ముంబాయిలో పెళ్ళైన మగవారిని ప్రేమించిన అమ్మాయిల మానసిక స్థితిపై అధ్యయనం జరిగినప్పుడు.. తాము పెళ్ళయిన మగవాడిని ప్రేమించినందుకు బాధపడడం కంటే అతను అందరిముందు ధైర్యంగా తనతో కలసి సినిమాలకు, పార్కులకి రానందుకు బాధను, అసంతృప్తిని వ్యక్తం చేశారు!

భార్యా భర్తలు లేదా ప్రేయసీ ప్రియులు బహిరంగంగా కౌగిలించుకోవడం, ముద్దుపెట్టుకోడం లేదా సన్నిహితంగా వుంటూ ప్రేమను బహిర్గతం చేయడం ద్వారా తాము 'ఈగో' సంతృప్తి పర్చుదంతోపాటు మానసికంగా కూడా థ్రిల్‌గా ఫీలవుతారు. అయితే ఏ మనిషైనా అందరిచేత గౌరవించబడాలని కోరుకుంటాడు. అలాగే తనకు లభించిన గౌరవం ఇతరులకు లభించినప్పుడు ఈర్ష్య చెందే అవకాశంకూడా వుంటుంది. మనుషులు సెక్స్ విషయంలో ఒక్కోసారి మృగాల్లాగా ప్రవర్తిస్తారని ప్రముఖ మానసిక శాస్త్రవేత్త ఫ్రాయిడ్ వ్యాఖ్యానించారు. భార్యాభర్తలు, ప్రేమికులు ఒంటరిగా రాత్రిపూట రోడ్డుమీద వెళ్తున్నప్పుడు, 'మృగాల్లాంటి కొందరు మనుషులు వారిని నిర్భంధించి భార్యలను దారుణంగా మానభంగాలు చేసిన ఉదాహరణలు చరిత్రలో ఎన్నో వున్నాయి. అందువల్ల బహిరంగంగా తమ ప్రేమను వ్యక్తం చేస్తూ కలిసి మెలిసి తిరిగినా ఈ జనారణ్యంలోని మృగాల్లాంటి మనుషుల విషయంలో జాగ్రత్తగా వుండటం కూడా చాలా అవసరం. భార్యాభర్తలకు ఒకరిపై ఒకరికి గాఢమైన ప్రేమ వుండటంలో తప్పులేదు కానీ దాన్ని బహిరంగపరచి సంతృప్తి చెందాలనుకోవడం అంత ఆరోగ్యకరమైన విషయం కాదేమో ఆలోచించండి!



# అందమైన అబద్ధాలు చెప్పడంలో పురుషులూ ప్రసిద్ధులే!



వైవాహికముల యందు, వాక్కుల యందు, విత్త, మానభంగముల సమయంలో అబద్ధాలు చెప్పవచ్చు ననే లోకోక్తి వుంది. నూరు అబద్ధాలు చెప్పైనా ఒక పెళ్ళి చెయ్యమన్నారు పెద్దలు. తరచూ అబద్ధాలు చెప్పే వారు ఈ లోకోక్తిని ప్రస్తావిస్తుంటారు. ఈ లోకోక్తి మాట ఎలా వున్నా కొందరు చీటికి మాటికి అబద్ధాలు ఆడుతూనే వుంటారు. ఇలా అబద్ధాలు చెప్పడంలో స్త్రీ పురుషులు ఇద్దరూ సమానమే అయినా చిన్న చిన్న విషయాలలో లేదా గొప్పల కోసం అబద్ధాలు చెప్పడంలో చాలా సందర్భాలలో మగవారిదే పైచేయి అని చాలామంది అభిప్రాయం. ఇలా అనవసరంగా అతిగా అబద్ధాలు చెప్పడం కూడా మానసిక వేత్తల దృష్టిలో ఒక మానసిక రుగ్మతే.

అబద్ధాలను కూడా మూడు రకాలుగా విభజించారు మానసిక శాస్త్రవేత్తలు. రెండు, మూడు సంవత్సరాల పిల్లవాడు అన్నీ సత్యాలే చెప్తాడనుకోవడం అతిశయోక్తే. తెలిసీతెలియని జ్ఞానంతో చెప్పే అబద్ధాలను 'అమాయకపు అబద్ధాలం'టారు (Innocent Lying). అలాగే ఒక ఐదారు సంవత్సరాల పిల్లవాడు ఊహాలోకంలో విహరిస్తూ ,విఠలాచార్య జానపద సినిమాలో లాగానో, జేమ్సుబాండ్ సినిమాలో లాగానో తానుకూడా ఒక హీరో

అయినట్టు, విలన్స్‌నందరిని చితకబాది, హెలికాప్టర్‌తో దూసుకుపోయినట్టు ఇలా వర్ణించి, చాలా సీరియస్‌గా అది నిజమేనన్నట్టు కథల్ని చెప్పే అబద్ధాలను 'ఊహాజనిత అబద్ధాలు' (Fantasy Lying) అంటారు. ఇక అసలైన సిసలైన పెద్దలు కావాలని, తప్పించుకోవాలనో, బయటపడాలనో ఆడే అబద్ధాలను 'ఉద్దేశపూర్వక అబద్ధాలు' (Deliberate Lying) అని అంటారు.

ఆడవారికంటే మగవారు అబద్ధాలు ఎక్కువగా చెప్పడానికి ప్రధానంగా రెండు కారణాలు చెప్పవచ్చు. తన గురించి ఇతరులు గొప్పగా భావించాలని అనుకోవడం మొదటి కారణమైతే, వ్యక్తిగతమైన సమస్యలను తప్పించడం కోసం చెప్పడం రెండో కారణం. సహజంగా మగవారు ఇంటికి సంబంధించిన విషయాలలో తరచుగా 'తప్పని సరిగా చేస్తా!'"ఇప్పుడు కాదు తర్వాత చూద్దాం' అనే పదాలు వాడుతుంటారు. తప్పనిసరిగా చేస్తా అనే పదంలో, చెప్పిన పనిచేస్తాననే అర్థంతో పాటు చేయలేనననే అర్థం కూడా స్ఫురిస్తుంది. తప్పనిసరిగా చేయాలనే అనుకున్నా, కానీ చేయలేకపోయాను. చేసే ఉద్దేశం లేకపోతే తప్పనిసరిగా చేస్తాను అని ఎందుకు చెబుతాను? అంటూ తన అబద్ధాన్ని కప్పిపుచ్చుకునే ప్రయత్నం జరుగుతుంది. అదేవిధంగా కొందరికి ఏ పనిచేయడం ఇష్టం వుండకపోవచ్చు లేదా చేసే అవకాశం వుండకపోవచ్చు. కానీ ఆ విషయం చెప్పకుండా ఆ పనికి సంబంధించిన ప్రస్తావన ఎప్పుడు వచ్చినా ఇప్పుడు కాదు తర్వాత చూద్దాం అని చెప్పాను కదా అంటూ తప్పించుకుంటారు.

మగవారు మధ్యవయసులోకి వచ్చిన తర్వాత పాఠశాల, కాలేజీ స్థాయిలో తాము ప్రదర్శించిన ధైర్యసాహసాలు, క్రీడలకు సంబంధించిన అంశాల గురించి కూడా అతిశయోక్తులు చెబుతుంటారు. అయితే ఈ అతిశయోక్తులను స్త్రీలతోనే ఎక్కువగా చెబుతారు. ఇటువంటి అతిశయోక్తుల కారణంగా ఎవరికీ పెద్దగా ఇబ్బంది అనిపించకపోయినా కొన్ని విషయాలలో, అంటే నాకు ఈత బాగావచ్చు. తుపాకీ పేల్చడంలో నైపుణ్యం వుంది వంటి కోతల వల్ల మాత్రం కొన్ని ఇబ్బందులు ఏర్పడవచ్చు. ఇటువంటి అతిశయోక్తులను నిజంగా విశ్వసించడమే కాకుండా భవిష్యత్‌లో ఇతరులకు ఏవైనా ప్రమాదాలు జరిగినప్పుడు, లేదా సామర్థ్యం

ప్రదర్శించవలసిన అవసరం వచ్చినప్పుడు అబద్ధాలు చెప్పిన వారే కాకుండా వీటిని నమ్మినవారు కూడా ఇబ్బందులు పడతారు.

కొంతమంది మగవారు తమకు రాని విద్యలు కూడా వచ్చినట్టుగా అబద్ధాలు చెబుతారు. తాము కార్ల రిపేర్లు చేయగలమని, చిత్రకళలో మంచి ప్రవేశముందని, కథలు, నవలలు రాయగలమని చెబుతుంటారు. తాను చేసే పని తాను తప్ప మరొకరు చేయలేరని, ఆఫీసులో పనిచేయలేనంతగా వుంటుందని, పనిలోడ్ వల్ల ఎక్కువగా అలసిపోతున్నానని చెబుతారు. అయితే ఇటువంటి అబద్ధాలు ఎక్కువగా భార్యవద్ద చెబుతూ ఇంటిపనుల్లో సహాయం చేయకుండా లేదా వారి చేత మితిమీరిన సేవలు చేయించుకోవడానికి అలా కవరింగ్ ఇస్తారు. రోజువారి ధరించే బట్టలు, బూట్ల వంటి అంశాలలో కూడా సులభంగా అబద్ధాలు చెబుతారు. కొందరు చేస్తున్న ఉద్యోగం వదిలేసి త్వరలో లక్షల రూపాయలు పెట్టి వ్యాపారం చేయబోతున్నట్టు చెప్పుకుంటారు. అలా చెబుతూనే రిటైర్ అవుతారు. కానీ అలా చెప్పడం మాత్రం మానరు. ఆస్తులకీ సంబంధించి కూడా అబద్ధాలు చెప్పే వారు ఎక్కువగానే వుంటారు. తమకు కోనసీమలో కొబ్బరితోట వుందని, హైద్రాబాద్‌లో మూడు ప్లాటులున్నాయని, మచిలీపట్నంలో రొయ్యల చెరువులున్నాయని కూడా కోస్తుంటారు.

మగవారు చెప్పే అబద్ధాలు, అతిశయోక్తులలో సెక్స్‌కి సంబంధించిన అంశాలు కూడా వుంటాయి. తనకు వివాహానికి ముందు ఎంతోమంది ఆడవారితో సంబంధాలు వున్నాయని చెప్పే వారు కొందరయితే, పనిచేస్తున్న ఆఫీసులో లేదా ఇంటి దగ్గరి వారితో 'ఎఫైర్స్' వున్నాయని చెప్పుకునే వారు మరికొందరు. తనకు రసికత బాగా తెలుసునని, రోజు భార్య పక్కన లేకుండా నిద్రపట్టదని చెప్పడం మొదలుకుని, సెక్స్‌కు సంబంధించి తనకు తెలిసీ తెలియని అనేక అంశాల గురించి గొప్పగా చెబుతుంటారు. తనకు పరిచయమున్న యువతులను అవసరానికి మించి అబద్ధాలతో పొగడ్తలతో ముంచెత్తుతారు.

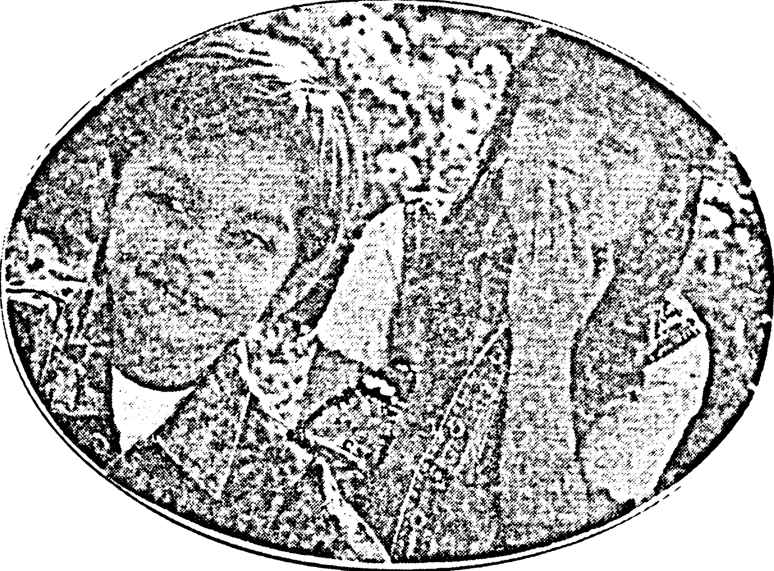
అబద్ధాలు చెప్పడం మంచి పద్ధతి కాకపోయినా, ఏదైనా ముఖ్యమైన సమయంలో అంటే నిజం చెప్పడం వల్ల భార్యాభర్తల మధ్య, ఇరుగుపొరుగు

వారితో గొడవలు వస్తాయనే భావంతో అబద్ధం చెప్పడం మానసిక రుగ్మత కిందకు రాదు. కానీ అవసరం లేకపోయినా కేవలం వ్యక్తిగతంగా తనను అందరూ గౌరవించాలి, గొప్పగా చెప్పుకోవాలనే భావనతో అబద్ధాలు చెప్పడం మాత్రం మానసిక బలహీనతగానే చెప్పాలి. 'ఇన్ఫీరియారిటీ' భావానికి గురయ్యే వారిలో కొందరు అబద్ధాలు చెబుతుంటారు. తమలోని బలహీనతలు బహిర్గతం కాకుండా వుండటం కోసం లేనిపోని అబద్ధాలు చెబుతుంటారు. అలాగే హిస్టీరికల్ మనస్తత్వం అంటే మొండితనం, రోషం, కోపం, తమదే కరెక్టు, తమ మాటే నెగ్గాలని, అందరూ తమనే పట్టించుకోవాలనే మనస్తత్వం వున్న వారు కూడా ఇతరులకంటే ఎక్కువగా అబద్ధాలు చెప్పి, గోరంతను కొండంతలు చేసి, అంధర్నీ తమ వాదనవైపు లాక్కోవాలని ప్రయత్నం చేస్తారు. అలాగే 'సైకోపథిక్' మనస్తత్వం అంటే ఒక పద్ధతి, నీతి, నియమం, కట్టుబాట్లు లేకుండా, నేర మనస్తత్వం, మోసమనస్తత్వం గల వారు నోరు విప్పితే అబద్ధాలు, మాయమాటలు చెప్పి, ఇతరులను సులభంగా మోసం చేస్తుంటారు. మద్యానికి, మత్తు మందులకు అలవాటుపడిన వారు కూడా ఆ డ్రింక్ కోసం, డబ్బుల కోసం ఎన్ని అబద్ధాలకైనా వెనుకాడరు.

అయితే అబద్ధాల వల్ల తాత్కాలికంగా సమస్య నుంచి బయటపడినా లేదా గొప్పవారిగా గుర్తింపు పొందినా నిజం తెలిసినప్పుడు చాలా సమస్యలు ఎదురవుతాయి. కొన్ని అబద్ధాలు రొటీన్‌గా చెప్పినా, కొన్ని ముఖ్యమైన అబద్ధాలు చెప్పినప్పుడు కొంతమంది మానసికంగా తీవ్ర ఒత్తిడికి గురవుతారు. అందువల్ల ఇటువంటి సందర్భాలలో నిజం కొంచెం కఠినంగా అనిపించినా, నిజం చెప్పడమే ఉత్తమం. అయితే ఒక మేనియా మాదిరిగా అనునిత్యం నోరుతెరిస్తే అబద్ధాలు చెబుతూ, ఇటు ఇంట్లోను అటు బయట ఇబ్బందులు పడేవారు మాత్రం ఒకసారి తమ సైకాలజీని ఆత్మపరిశీలన చేసుకోవాలి. అవసరమైతే సైకియాట్రిస్టును సంప్రదించాలి. జీవితంలో ఎప్పుడో ఒకసారి అబద్ధాలాడని వారు ఎవరూ వుండరు. అయితే జీవితమే అబద్ధాలమయం కాకూడదు.



# పిల్లల్లో సెక్స్‌ప్లే



పెద్దయిన తర్వాత జరిగే సెక్స్ కార్యాలకు చిన్న వయసులోనే అంకురార్పణ జరుగుతుందనేది శాస్త్రీయంగా నిరూపించబడిన సత్యం! నాలుగు నుండి పన్నెండు సంవత్సరాల వయసు పిల్లల్లో సెక్స్‌కు సంబంధించిన ఆటలు ఆడటం విడ్డూరమేమీ కాదు. పిల్లలాడే అమ్మా-నాన్న ఆట, పెళ్ళితంతులాంటి ఆటలు ఒక విధంగా పిల్లల సెక్స్ ప్లేకు సంబంధించినవే! పిల్లల్లో ఇలాంటి సెక్స్‌కు సంబంధించి ఏవైనా చేష్టలు చూసినప్పుడు తల్లిదండ్రులు ఎంతో అప్‌సెట్ అయిపోతారు. వాస్తవానికి వారు అదే వయసులో ఉన్నప్పుడు తాము కూడా అలాంటి సెక్స్ ఆటల్లో పాల్గొనే ఉంటామనే వాస్తవాన్ని మరచిపోయి పిల్లలను ఈ విషయంలో అతి కఠినంగా కూడా శిక్షిస్తూ వుంటారు.

వాస్తవానికి పిల్లలు చేసే సెక్స్ చేష్టల వెనుక వారికి నిజంగా సెక్స్ కోరికలు, అనుభూతులు ఏవీ వుండవు. యుక్త వయసు అంటే పదిహేను సంవత్సరాలు వస్తేగాని వారికి నిజమైన సెక్స్ స్పందనలు కలగవు. హార్మోనుల ప్రభావం వల్ల మీసాలు, గెడ్డాలు, జననేంద్రియాల దగ్గర వెంట్రుకలు రావడం, బహిష్టులు మొదలవడం, ఇవన్నీ జరిగినప్పుడే వారికి శారీరకంగా, మానసికంగా సెక్స్ స్పందనలు మొదలవుతాయి. ఇతర పిల్లల జననేంద్రియాల గురించి తెలుసుకోవాలనే ఉత్సుకత వల్లే పిల్లలు సెక్స్ ప్లేలో పాల్గొంటారే తప్ప, పెద్దవారి లాగా నిజమైన సెక్స్ కోరికలు కల్గి మాత్రం కాదు. ఒళ్ళంత బట్టలు లేకపోయినా కేవలం జననేంద్రియాల దగ్గర మాత్రమే చడ్డీలు వేయడం వల్ల, అక్కడ ఏదో వింతైనది లేకపోతే ఎందుకు తల్లిదండ్రులు దాన్ని కవర్ చేస్తారనే క్యూరియాసిటీ పిల్లలలో ఉండి దాన్ని అనేక విధాలుగా ఎక్స్‌ప్లోర్ చేస్తుంటారు. ఓపెన్‌గా చూపించే దానికంటే మూసిపెట్టి వున్న విషయాన్ని తెలుసుకోవాలనే ఆత్రుత క్రమేపి మనిషికి ఉంటుంది.

నలభై శాతం మంది స్త్రీలు, డెబ్బైశాతం మంది పురుషులు తాము నాల్గు నుంచి పన్నెండు సం.ల వయసులో వున్నప్పుడు ఏదో ఒక రకమైన సెక్స్ ప్లేలో పాల్గొన్నట్లు అనేక పరిశోధనల ద్వారా వెల్లడయింది. ఇది ఒక రకంగా తక్కువ శాతమే! చాలామంది చిన్న వయసులో జరిగిన విషయాలు మరచి వుండవచ్చు. లేదా అలా చేయడం తప్పన్న భావనతో బయటికి చెప్పకపోవచ్చు. తమకంటే చిన్నవారైన చెల్లెలితో తమ్ముడితో చేసిన సెక్స్‌ప్లేలు గిల్ట్‌ఫీలింగ్‌వల్ల చాలామంది బయటికి చెప్పరు. ఇతర పిల్లలతో కంటే, ఒకే బెడ్ రూంలో పడుకునే అన్నా-చెల్లెళ్లు, అక్కాతమ్ముళ్ళ మధ్య తెలిసీ తెలియనీ వయసులో ఇలాంటి సెక్స్ చేష్టలు మనం ఊహించిన దానికంటే ఎక్కువేనని శాస్త్రవేత్తల అభిప్రాయం. సెక్స్ అంటే ఏమిటో తెలియక చేసే పిల్ల చేష్టలు గానే వీటిని భావించాలే తప్ప, పెద్దలు వాటిని మరీ సీరియస్‌గా తీసుకొని దారుణంగా శిక్షించడం వల్ల దుష్ఫలితాలే తప్ప, సత్ఫలితాలు రావు. ఇలాంటివి జరిగినప్పుడు వయసులో పెద్ద పిల్లవాడికి

కొంత వార్నింగ్ ఇచ్చి వదిలివేయడం మంచిది. వీలయినంతవరకు అలాంటి పిల్లలను వేరుచేసి పడుకోనివ్వాలి. వారి బెడ్ రూంలు తలుపులు వేయకుండా ఓపెన్‌గా ఉండేట్లు చేయాలి. పిల్లలను ఖాళీగా ఉంచకుండా వారికి మరింత ఇంట్రెస్ట్ కల్గించే పనులు తల్లిదండ్రులు ఏర్పాటుచేయాలి. పిల్లలు ఇలాంటి చేష్టల్లో పాల్గొన్నప్పుడు, వారిని సెపరేట్‌గా కూర్చోబెట్టి ఇలా చేయడం మంచి పద్ధతి కాదని నిదానంగా నచ్చచెప్తే, ఈ సమస్య చాలావరకు తగ్గిపోతుంది.

ఒక్కోసారి పిల్లలు హస్త ప్రయోగం చేయడం కూడా గమనిస్తుంటాము. చేతులద్వారా కొందరు, మంచానికి రాపిడి కల్గించి మరికొందరు, చేస్తే, ఒక్కోసారి పెద్దలే పిల్లలను రెచ్చగొట్టి వారికి హస్త ప్రయోగం అలవాటు చేయడం కూడా కొన్ని సందర్భాల్లో జరిగితే, పిల్లల జైళ్ళలోను, సంక్షేమ హాస్టళ్లలోను, క్యాంపుల్లో ఒక్కోసారి పరస్పర హస్త ప్రయోగం జరగడమనేది మనం నమ్మినా, నమ్మకపోయినా జరిగే నిజం! హస్తప్రయోగమే కాకుండా ఇలాంటి వాతావరణంలో క్లోజ్‌డ్‌గా వున్న పిల్లలలో హోమోసెక్సువల్ అలవాట్లు కూడా ఏర్పడుతాయని ఎన్నో పరిశోధనల్లో బయటపడిన విషయమే! కొందరు పిల్లలు తమ జననాంగాలను అపోజిట్ సెక్స్ పిల్లలకు చూపించి, అవతలివారు షాక్ తిన్నప్పుడు, వీరు ఒక విధమైన ఆనందం పొందుతారు. బుద్ధిమాంద్యం, ఇతర మానసిక రుగ్మతలున్న పిల్లలు ఈవిధమైన 'ఎగ్జిబిషనిజమ్'కు అలవాటు పడతారు.

పిల్లల్లో వుండే ఇంకో వింత కోరిక ఏమిటంటే, ఆపోజిట్ సెక్స్‌గా డ్రెస్ చేసుకోవడం. ఎక్కువమంది అమ్మాయిలకు అబ్బాయిల్లాగా డ్రెస్ చేసుకోవాలనే కోరిక ఎక్కువగా వుంటుంది. ఆ విధంగా వారిలో సహజంగా ఉండే స్త్రీ ఇన్‌ఫీరియారిటీ కాంప్లెక్స్‌ను కొంతవరకైనా అధిగమించాలనే అంతర్గత కోరిక వారినిలా చేస్తుంది. తమకు ఆడపిల్లో, మగపిల్లాడో లేడనే అసంతృప్తితో కొందరు తల్లిదండ్రులు తమ బాబుకు గౌను వేసి, జడ వేసి పూలు పెడ్తే, మరికొందరు తమ పాపకు సూటు-బూటు వేసి అబ్బాయిలాగానే ఊరంతా తిప్పుతూ వుంటారు. సరదాగా, తృప్తి కోసం ఇలా చేస్తే తల్లిదండ్రులు, పెద్దయిన తర్వాత ఆ పిల్లల్లో

ట్రాన్స్ సెక్స్ లక్షణాలు అంటే అబ్బాయి అమ్మాయిగానో, అమ్మాయి అబ్బాయిగానో మారాలనే వింత ధోరణికి ఎక్కువగా లోనయే అవకాశముందని గ్రహించి, అలాంటి సరదాపనులకు ఫుల్‌స్టాప్ పెట్టాలి. మగపిల్లవాడిని 'అక్క'లతో కంటే 'అన్న'లతోను, అలాగే ఆడపిల్లను 'అన్న'లతోకంటే 'అక్క'లతోను ఎక్కువగా కలిసి తిరిగేటట్లు చూడడం వారి భవిష్యత్తు సెక్స్ లైఫ్‌కు ఉపయోగపడుతుంది.

పిల్లలు సెక్స్ ప్లేకు పాల్పడినప్పుడు, తల్లిదండ్రులు కంగారుపడి వారిని తీవ్రంగా శిక్షిస్తే, భవిష్యత్తులో ఆ పిల్లలకు సెక్సంటేనే భయం, ఎవర్షన్ కల్గవచ్చు. పెద్దలు తాము అనుకునే సెక్స్ వేరు, చిన్న వయసులో పిల్లల సెక్సాట వేరు అని భావించాలి. అవకాశమొచ్చినప్పుడు పిల్లలకు ఆడ, మగ జనేంద్రియాల గురించి క్లుప్తంగా చెపుతూ వుండాలి. చిన్న వయసులో ఆడ, మగ పిల్లలిద్దరిని కలిపి స్నానం చేయించడం వల్ల వారిలో అక్కడ ఏముందో తెలుసుకోవాలన్న క్యూరియాసిటీ తగ్గిపోతుంది. ఆడ, మగ వేర్వేరు స్కూళ్ళకంటే, చిన్నప్పటి నుండి కో ఎడ్యుకేషన్ స్కూల్లో చదివిస్తే వారు యుక్తవయసు వచ్చేప్పటికి, అవతలి సెక్స్ వారిని ఏదో జూలో చూసినట్లు గాకుండా, రోటీన్‌గా వారిలో కలిసిపోతారు. పిల్లలు సెక్స్‌కు సంబంధించి ఏవైనా సందేహాలు అడిగితే కొట్టిపడేయకుండా, ఓపిగ్గా, వారికి మంచి పద్ధతిలో వివరించాలి. మీ పిల్లలు ఆ వయసులో ఏదైనా ఇలాంటి సెక్స్ ప్లేలో పాల్గొనడం మీరు చూస్తే వెంటనే రెచ్చిపోవద్దు. మరీ చిన్న విషయమైతే చూసీ చూడనట్లు ఉంటూ వారిని ఒక కంట గమనించండి. శృతి మించుతుందనుకుంటే మంచిగా, చెప్పి నివారించండి. అతిగా శిక్షించడం, పూర్తిగా వదలివేయడం రెండూ మంచిది కాదు. ఇలాంటివి జరిగినప్పుడు తల్లిదండ్రులు సమయస్ఫూర్తితో వ్యవహరించి మధ్యస్థంగా ఆ సమస్యను పరిష్కరించాలి. నేటి తల్లిదండ్రులంతా ఒకప్పటి పిల్లలేనని, తాము కూడా ఆ వయసులో ఇలాంటి సెక్స్ ప్లేలో ఏదో ఒక విధంగా పాల్గొనే ఉంటామనే నిజాన్ని గ్రహించి, నిగ్రహంతో వ్యవహరిస్తే, పిల్లల సెక్స్ ప్లేను సమర్థవంతంగా పరిష్కరించవచ్చు.



# స్త్రీలు కూడా సిగరెట్టు కాలుస్తారా !



'పొగ తాగనివాడు దున్నపోతై పుట్టున్' అనో 'సరదా సరదా సిగరెట్టు, ఇది దొరలుతాగు భల్ సిగరెట్టు' అనో మన రచయితలు, కవులు సిగరెట్టు గురించి గొప్పగా ఎప్పుడో చెప్పారు. సిగరెట్, బీడి, చుట్ట, నశ్యం, జర్దాలు వీటన్నింటిలో వున్న ముఖ్య పదార్థం పొగాకే అయినా, వీటిలో ఎక్కువమంది అలవాటుపడేది సిగరెట్టు, బీడిలే! మన దేశంలో మొట్టమొదటసారిగా 1558లో పొగాకును పొగ తాగడానికి ఉపయోగించారు. నేడు ప్రపంచంలో అత్యధికంగా పొగాకు ఉత్పత్తిచేసే దేశాలలో ఇండియాది మూడవస్థానం. పొగాకు ప్రభావం వల్ల ప్రపంచంలో ప్రతి సంవత్సరం దాదాపు 25 లక్షల మందికి పైగా మరణిస్తున్నారు. అంటే ప్రతి 13 సెకన్లకు ఒకరు పొగాకు వల్ల చనిపోతున్నారు. ఇందులో మూడవ వంతు మంది మన దేశంలోనే చనిపోతున్నారు. ప్రపంచంలో ఉత్పత్తి అవుతున్న బీడిల్లో 85 శాతం ఇండియాలోనే ఉత్పత్తి అవుతూ వినియోగమవుతున్నాయి. మన దేశంలో జనాభా రేటు పెరుగుదల కన్నా పొగత్రాగేవారి రేటు ఎక్కువ అవుతోంది. ప్రపంచంలోని సిగరెట్ కంపెనీలు తమ ప్రచారం కోసం సాలీనా 3000 మిలియన్ డాలర్లు ఖర్చుచేస్తున్నాయి. సిగరెట్ కంపెనీలు చేసే ప్రచారం కొత్తవారికి సిగరెట్ నేర్పడం కోసం కాదని, పొగ తాగే అలవాటు వున్నవారిని తమ బ్రాండు సిగరెట్స్ వైపుకు మరల్చడమని వాదిస్తున్నా, వాస్తవానికి కొత్తవాళ్ళు పొగ తాగకపోతే 10 సంవత్సరాలలో సిగరెట్ పరిశ్రమ మూతపడుతుంది. ప్రతి సంవత్సరం 25 నుంచి 30లక్షల మంది కొత్తవారు పొగ తాగడం నేర్చుకుంటున్నారు.

అమెరికా వంటి అభివృద్ధి చెందిన దేశాలతో పాటు భారతదేశం వంటి అభివృద్ధి చెందుతున్న అనేక దేశాలలో పొగ తాగడంపై నిరసనలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. అమెరికాలో బహిరంగ ప్రదేశాలలో సిగరెట్ తాగడం నిషేధం! మన దేశ రాజధాని ఢిల్లీలో కూడా బస్ స్టేషన్, రైల్వే స్టేషన్, విమానాశ్రయం, ప్రభుత్వరంగ కార్యాలయాలు వంటి ప్రాంతాలలో సిగరెట్ తాగడం నిషేధించారు

ఆశ్చర్యకరమైన విషయమేమిటంటే పొగ తాగే వారిలో మహిళల సంఖ్య కూడా పెరగడం. సంప్రదాయాలకు, కట్టుబాట్లకు ప్రాధాన్యత నిచ్చే మన దేశంలో కూడా పొగ తాగేవారి సంఖ్య క్రమంగా పెరుగుతోంది. అమెరికాలో రోజుకు 21 శాతం మంది స్త్రీలకు పొగ తాగే అలవాటు వున్నట్టు గుర్తించగా, మన దేశంలో కుడా రెండునుంచి నాలుగు శాతం మంది మహిళలకు రెగ్యులర్‌గా పొగ తాగే అలవాటున్నట్టు గుర్తించారు.

అయితే మన దేశంలో మహిళలు పొగ తాగడం కొత్త విషయమేమీ కాదని వాదించేవారు కూడా వున్నారు. మహిళలు పొగ తాగడం మన సంస్కృతిలో ఒక భాగమేనని, నేటికి గ్రామీణ ప్రాంతంలోని కార్మికవర్గ మహిళలకు చుట్టలు. బీడీలు తాగే అలవాటుందన్న విషయం గుర్తించాలనేవారున్నారు. చారిత్రకంగా పరిశీలిస్తే రాజపుత్ర స్త్రీలు, మొగల్ స్త్రీలు హుక్కా పీల్చే మహిళా రేఖాచిత్రాలు మనకు అనేకం కనిపిస్తాయి. అయితే గ్రామీణ మహిళల సంగతి ఎలా వున్నా 70వ దశకానికి ముందు కరకు ఉన్నత వర్గాల మహిళల్లో, నగర పట్టణ మహిళల్లో పొగ తాగే అలవాటు కేవలం నామమాత్రంగా వుండేది. కానీ ఆ తర్వాత కాలంలో సమాజంలో చోటు చేసుకున్న పరిస్థితుల కారణంగా నగర, పట్టణ ప్రాంతాలలో పొగ తాగే మహిళల సంఖ్య క్రమంగా పెరుగుతూ వస్తోంది.

మహిళల్లో పొగ తాగేవారి సంఖ్య పెరగడానికి గల కారణాలపై అధ్యయనం నిర్వహించినప్పుడు ముఖ్యమైన కారణాలు కనిపించలేదు. సిగరెట్టు కేవలం మగవారికే పరిమితమా.... ఆడవారు తాగకూడదా అని సమాధానం చెప్పినవారు కూడా వున్నారు. వైద్య శాస్త్రపరంగా పరిశీలిస్తే పొగ తాగేవారిని ఆరు రకాలుగా విభజించవచ్చు.

నలుగురు చూస్తుండగా సిగరెట్ వెలిగించేవారు మానసికంగా ఎంతో తృప్తి చెందుతారు.. ఇటువంటివారు తాము ఎంతో ధైర్యంగా వ్యవహరించగలమని భావిస్తారు. అంతేకాకుండా ఇతరుల కంటే తాము విలక్షణమైన ప్రత్యేకత కలిగినవారిగా భావిస్తారు.

ఈ తరహా సిగరెట్ తాగేవారికి బహిరంగంగా సిగరెట్ తాగడం ఇష్టం వుండదు. కానీ ఒంటరిగా సిగరెట్ తాగుతూ గుప్పు, గుప్పుమని పొగ వదలడం, అగ్గి పెట్టె వెలిగించి సిగరెట్ తాగుతూ ఒక రకమైన అనుభూతిని పొందుతారు.

ఇండల్జెంట్ స్మోకర్స్: ఈ తరహా వారు సహజంగా సిగరెట్ ఎక్కువగా తాగే కుటుంబాలకు చెందినవారై వుంటారు. వీరికి సిగరెట్ పొగ, వాసన, పొగ పీల్చడం ఎంతో ఆనందాన్ని కలిగిస్తుంది. ఇటువంటివారు రోజుకు రెండు మూడు పెట్టెల సిగరెట్లు తాగుతారు.

స్టిములేటివ్ స్మోకర్స్: ఈ తరహా వ్యక్తులు ఒంటరితనం ఫీలైనప్పుడు లేదా ఏదైనా పనిపై మనసు లగ్నం చేయవలసి వచ్చినపుడు సిగరెట్ తాగడానికి ఇష్టపడతారు.

ఎడిక్టివ్ స్మోకర్స్: వీరు సిగరెట్‌కు పూర్తి బానిసలని చెప్పవచ్చు.వీరికి సిగరెట్ మానడం ఏమాత్రం ఇష్టం వుండదు. ఒకవేళ ప్రయత్నించినా మళ్ళీ ప్రారంభిస్తారు.

ఆటోమేటిక్ స్మోకర్స్: ఈ తరహా వ్యక్తులు పనిలో నిమగ్నమై వున్నప్పుడు ఏమాత్రం ఖాళీ సమయం దొరికినా తమ ప్రమేయం లేకుండానే సిగరెట్ వెలిగిస్తారు. అదేవిధంగా ఖాళీ సమయంలో ఇతరులతో మాట్లాడే సమయంలో కూడా అప్రయత్నంగానే సిగరెట్ వెలిగిస్తారు.

సిగరెట్ తాగే స్త్రీలలో అత్యధికులు మొదటి రెండు రకాలకు చెందినవారుగా చెప్పవచ్చు. కానీ ఇదే సమయంలో పొగ తాగడం ఆరోగ్యానికి హానికరమైతే కావచ్చు. ఆ మేరకు పొగ తాగడం హానికరమని చర్చ కొనసాగితే ఫర్వాలేదు కాని, కేవలం మహిళలు పొగ తాగడంపై ప్రత్యేకంగా చర్చ పెట్టడం సమంజసం కాదనే ఫెమినిస్టులు కూడా లేకపోలేదు. అయితే స్త్రీ పురుష వాదాలను పక్కనపెట్టి పొగ తాగడం వల్ల కలిగే హానిని అందరూ గుర్తించాలి. పొగ తాగడం వల్ల లంగ్ కేన్సర్, హార్ట్ ఎటాక్, బ్రాంకైటిస్, నోటిలో కేన్సర్, కాలి పాదాల్లో రక్త ప్రసారం తగ్గిపోయి కొంచెం వదిలేటప్పటికే విపరీతంగా పిక్కల్లో నొప్పి వచ్చి నడువలేకపోవడం, మగవారిలో పురుషాంగానికి రక్తప్రసారం తగ్గిపోయి అంగం గట్టిపడకపోవడం జరుగుతాయి. గర్భిణీలు స్మోక్ చేస్తే పుట్టబోయే పాపాయి మెదడు సరిగ్గా పెరగక, ఒక్కోసారి అబార్షన్ కూడా జరగవచ్చు. మన రాష్ట్రంలోని

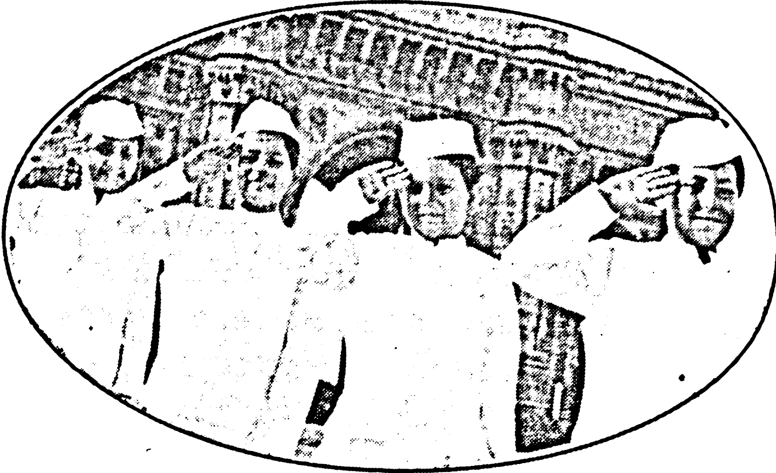
శ్రీకాకుళం, విజయనగరం జిల్లాల్లో స్త్రీలు అడ్డ చుట్ట (అంటించిన మొనను నోటిలోపల పెట్టుకుని పొగ పీల్చడం) తాగడం వల్ల ఆ ప్రాంతాలలో స్త్రీలకు నోటి కేన్సర్ ఎక్కువగా వస్తూ వుంది. సిగరెట్‌కు అలవాటుపడిన లేడీస్‌లో పై పెదవి మీద నిలువుగా చిన్న చిన్న ముడతలు పడి వుండడాన్ని ఒక క్లూగా భావించవచ్చు.

సిగరెట్ తాగకపోతే జీర్ణం కాదనో, ఉదయాన్నే విరోచనం సాఫీగా కాదనో, అందుకే స్మోకింగ్ చేస్తున్నానునేవారికి అది ఒక సాకే తప్ప నిజం కాదు. కొందరికి కాఫీ తాగకపోతేనో, లేదా పొద్దున్నే పేపర్ చదవకపోతేనో టాయిలెట్ కెళ్ళలేమంటారు. ఏదైనా పండుగ రోజు పేపర్ సెలవైతే, వారారోజుకు టాయ్‌లెట్‌కు కూడా సెలవుపెట్టేస్తారు. ఇవన్నీ మనం కావాలని అలవాటుచేసుకుని బాడీని 'కండిషనింగ్‌లో పెట్టుకోవడమే తప్ప వాస్తవానికి అవేవీ అవసరం లేదు. మరికొందరు ముఖ్యంగా స్టూడెంట్స్ సినిమాల్లో హీరోల స్టయిల్ చూసి స్మోకింగ్‌కు కొత్తగా అలవాటుపడేవారు కూడా లేకపోలేదు. పాత సినిమాల్లో జగ్గయ్య సిగరెట్ తాగే స్టయిల్ చూసి, అలాగే నేటి సినిమాల్లో రజనీకాంత్ సిగరెట్ తాగే స్టయిల్ చూసి స్మోకింగ్‌కు అలవాటుపడినవారు కూడా వున్నారు.

సిగరెట్ మానాలనుకునేవారికి చిత్తశుద్ధి వుంటే తప్పకుండా ఫుల్‌స్టాప్ పెట్టవచ్చు. 'లో బెలిన్ సల్ఫేట్' అనే మందు అమెరికాలో అందుబాటులోకి వచ్చింది. ఇది వాడడంద్వారా స్మోకింగ్‌ను చాలావరకు కంట్రోల్ చేయవచ్చు. సిగరెట్లు అందుబాటులో లేకుండా చూడ్డం, చిక్‌లెట్స్ నమలడం, ఖాళీగా వుండకుండా వీలైనంత బిజీగా ఏదో ఒక వ్యాపకం పెట్టుకోవడం, మనసులోని టెన్షన్స్ నుంచి బయటపడవేసేందుకు రిలాక్సేషన్, మెడిటేషన్ లాంటివి చేయడం చాలావరకు ఉపయోగపడతాయి. కుటుంబ సభ్యులు కూడా ఆ వ్యక్తి స్మోకింగ్‌నుంచి బయటపడడానికి తమ వంతు సహకారాన్ని, ప్రోత్సాహాన్ని అందివ్వాలి. ఏ వ్యక్తి కూడా పుట్టుకతోనే స్మోకర్ కాదు. మధ్యలో మనం కావాలని కొని తెచ్చుకున్న అలవాటును, మధ్యలోనే మరింత గట్టిగా కావాలని వదిలించుకోవడం కొంచెం కష్టమేమో కాని అసంభవం మాత్రం కాదు



# తెలివితేటలను బట్టే చదువొస్తుందా!



ఒకే తల్లి కడుపున పుట్టిన ఇద్దరు పిల్లల్లో ఒకడు గొప్ప ఇంజనీరో, డాక్టరో అయితే రెండోవాడు పదో తరగతి నాలుగుసార్లు రాసినా పాసవలేకపోతాడు. అదే రక్తం పంచుకుని పుట్టి, అదే ఇంట్లో పెరిగి, అదే తిండి తింటున్న ఆ ఇద్దరు పిల్లల చదువు విషయంలో ఎందుకంత తేడాలొచ్చాయి? వారసత్వాన్ని బట్టి తెలివితేటలు వస్తాయని కొందరంటే, పెరిగే వాతావరణాన్ని బట్టి మనిషి బుద్ధి పెరుగుతుందని కొందరంటారు. ఒక వ్యక్తి తెలివిపరుడా, అమాయకుడా అన్నది ఎక్కువగా వారసత్వాన్ని బట్టేనని చాలా పరిశోధనలు రుజువు చేశాయి. తల్లిదండ్రులిరువురు మందమతులైతే ఆ పుట్టే పిల్లలు కూడా మందమతులుగా పుట్టే అవకాశాలు ఎక్కువ. అలాగే తల్లిదండ్రులిరువురు మంచి తెలివిపరులైతే వారి పిల్లలు కూడా అంతే తెలివిగలవారయే అవకాశముంది. అయితే 'పండిత పుత్ర శుంఠ:' అనే సామెత కూడా చాలాసార్లు నిజం కావచ్చు. తెలివనేది జీన్స్ ద్వారా ఒక తరం నుంచి ఇంకో తరానికి సంక్రమిస్తుంది. అయితే దాన్ని సరిగా పెంచి, పోషించి పదును పెట్టాల్సిన బాధ్యత ఆ తల్లిదండ్రులపైన, ఇంటి

వాతావరణం, స్కూలు వాతావరణం పైన ఆధారపడి వుంటుంది. విత్తనం మంచిదైనా, మొక్కైనా తర్వాత అది పెరిగే దానికి సారవంతమైన నేల, నీరు, ఎరువులు ఎలా ముఖ్యమో, అలాగే మెదడు బాగా పెరిగి, తెలివి పెరిగే దానికికూడా మంచి ఆహారం, ప్రోత్సాహకరమైన కుటుంబ వాతావరణం చాలా ముఖ్యం. వీటికి తోడు ఆ వ్యక్తి యొక్క దీక్ష, పట్టుదల, కృషి కూడా తోడయితే అతడి తెలివితేటలకు తిరుగే వుండదు. కృషి, పట్టుదల వల్ల ఉన్న తెలివి ఎలా పెరగ్గలదో అలాగే బద్ధకం, సోమరితనం, చొరవ, కృషి లేకపోవడం వల్ల ఉన్న తెలివి కూడా ఊడిపోయే అవకాశం ఉంది. పుట్టిన వెంటనే పాప మెదడు బరువు సుమారు 350 గ్రాములుంటే ఆ పాప పెద్దయ్యి 18 ఏళ్ల వయసు వచ్చేసరికి అది నాలుగింతలుగా పెరుగుతుంది. అంటే పెద్దయిన తర్వాత మెదడు బరువు సుమారు 1400 గ్రాములుంటుంది. పుట్టిన రెండు మూడు సంవత్సరాలలోనే మెదడు పెరుగుదల ఎక్కువగా ఉంటుంది. అందుచేత తల్లిదండ్రులు పిల్లల పెంపకంలో మొదటి మూడు సంవత్సరాల వరకు అత్యంత శ్రద్ధ వహించాలి. మెదడు పెరుగుదలకు మంచి ఆహారంతోపాటు, తలకు దెబ్బలు తగలకుండా చూడటం, మెదడు వాపు లాంటి వ్యాధులు రాకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం.

ఈ లోకంలో అందరూ ఒకే ఒడ్డూ పొడవూ ఎలా వుండరో, వారి బుర్రలు కూడా ఒకలాగే వుండవు. ఏవైనా సమస్యలొచ్చినప్పుడు కొందరు తెలివిగా ఆలోచించి, సులభంగా సత్వరంగా పరిష్కరించుకుంటారు. మరికొందరు ఎక్కువ టైం తీసుకుంటారు. అయినా సరిగా పరిష్కరించుకోలేరు. ఏదైనా కొత్త విషయం చెప్తే కొందరు సులభంగా గ్రహిస్తారు. మరికొందరికి ఒకటికి, రెండుసార్లు విడమర్చి చెబితే గాని అర్థంకాదు. పదిలో ఏడు తీసివేస్తే ఎంత అని అడిగితే 'మూడు' అని వెంటనే సమాధానం ఒక పిల్లవాడు చెబితే, పదివేళ్లు చూపించి, ఏడువేళ్లు మూసివేసి మిగిలిన మూడు వేళ్లని చూపిస్తే గాని మూడు అని సమాధానం చెప్పలేని పిల్లలు కొందరుంటారు. ఒక విషయాన్ని అర్థం చేసుకోవడం, నేర్చుకోవడం, పరిస్థితులకనుగుణంగా అడ్జస్ట్ కావడమనేది అందరూ ఒక్కలాగే చేయలేరు. తెలివితేటలంటే వాటిలో ఉన్న తేడానే!

మంచి తెలివి గల వ్యక్తి ఒక విషయాన్ని త్వరగా అర్థం చేసుకుని తన అనుభవాల ద్వారా భవిష్యత్తును లాభదాయకంగా మల్చుకోగలడు.

తనకనుకూలంగా విషయాలను మార్పుచేసుకోగలడు. మంచి ఊహాశక్తి, ఆత్మస్థయిర్యం, ఉంటాయి. తన ప్రదర్శనను తానే ఎనలైజ్ చేసుకోగలడు. తనకేం కావాలో అది ఎలా సాధించాలో కూడా ప్లాన్ చేసుకోగలడు. తెలివితేటలు కేవలం మానవులకే సొంతం కాదు. జంతువులకు, పక్షులకు కూడా తెలివితేటలుంటాయి. పక్షులు గూళ్లు అల్లడం కూడా తెలివికి సంబంధించిందే! అతి తెలివిపరుడిని మనం 'నక్క తెలివి' గలవాడుగా అంటూ ఉంటాం.

## ఐ.క్యు. అంటే ఏమిటి?

ఐ.క్యు. అంటే ఇంటిలిజెన్స్ కోషెంట్. ఇది ఒక వ్యక్తియొక్క తెలివి తేటలకు సూచిక. అదే వయసు కలిగిన ఇతర వ్యక్తులతో పోల్చితే అతని మానసిక ఎదుగుదల ఎంత అనేదే ఐ.క్యు. అయితే ఒకసారి ఉన్న ఐ.క్యు. జీవితాంతం అలాగే వుంటుంది. క్లాసులో ఒక బ్రైట్ స్టూడెంట్ వుంటే అతడు సామాన్యంగా ఎప్పుడు తెలివిపరుడే! అలాగే డల్ స్టూడెంట్ ఎప్పుడూ డల్లే! అయితే ఇది పరిస్థితులను బట్టి కొంత మారవచ్చు. తెలివైన విద్యార్థిలో అతని కృషివల్ల ఐ.క్యు. ఇంకా కొంత పెరగవచ్చు. అలాగే డల్ స్టూడెంట్ మరింత బద్ధకించి, ఏ మాత్రం శ్రద్ధ కనపరచకపోతే ఉన్న ఐ.క్యు. ఇంకా తరగవచ్చు. దృష్టిలోపం, వినికిడి లోపం, అనారోగ్యం, ఇతర శారీరక లోపాలవల్ల ఐ.క్యు. కొంతమేరకు తగ్గవచ్చు.

చాలామందికి ఐ.క్యు. ఏవరేజ్‌గా ఉంటుంది. చాలా ఎక్కువ, చాలా తక్కువ ఐ.క్యు. ఉన్నవారు జనాభాలో చాలా తక్కువగానే ఉంటారు. దాదాపు 80 శాతం మందికి 90 నుంచి 110 రేంజ్‌లో ఐ.క్యు. ఉంటుంది. సమాజంలో సగటు మనుషులే ఎక్కువ. చాలా ఎక్కువ ఐ.క్యు. అంటే 150 ఆపైన ఉన్నవారు నాలుగొందలకు ఒకరుంటారు. వీరు అత్యున్నత మేధావి వర్గానికి చెందినవారు. చాలా తక్కువ ఐ.క్యు. అంటే 25 కంటే తక్కువ ఉన్నవారు రెండువేల మందిలో ఒకరుంటారు.

## ఐ.క్యు.ని కొలిచేదెలా?

కరెంటును, వేడిని కొలిచినంత సులభంగా ఐ.క్యు.ను కొలవలేం. ఇంటిలిజెన్స్ అంటే కామన్ సెన్స్ అని కొందరు, జడ్జిమెంట్ అని కొందరు అంటారు. దైనందిన సమస్యలను సమర్థవంతంగా పరిష్కరించుకునే దానికి వ్యక్తి

తనను తాను మలచుకోవడమే ఇంటిలిజెన్స్ తప్ప కేవలం కామన్‌సెన్స్ ఒక్కటే ఇంటిలిజెన్స్ కాదు!

ఐ.క్యు.ను కొలిచే ముందర ఆ వ్యక్తి మానసిక వయసును నిర్ధారించాలి. ఒక ఏడేళ్ల శారీరక వయసు కలిగిన బాలుడు, జనాభాలో 75 శాతం మంది అదే వయసు కల్గిన పిల్లలు చేయగలిగిన పరీక్షలు చేయగలిగితే ఆ బాలుడి మానసిక వయసు కూడా ఏడని లెక్కిస్తారు. అలా కాకుండా ఏడేళ్ల శారీరక వయసు కలిగిన బాలుడు, తొమ్మిదేళ్ల శారీరక వయసు కలిగిన బాలుడి పరీక్షలు చేయగలిగితే ఆ బాలుడు మానసిక వయసును తొమ్మిదిగా తీసుకుంటారు. ఏడేళ్ల బాలుడు ఐదేళ్ల శారీరక వయసుకు మించిన పరీక్షలు చేయలేకపోతే, ఆ బాలుడి మానసిక వయసును ఐదేళ్లగానే నిర్ధారిస్తారు. ఏడేళ్ల బాలుడు, ఏడేళ్ల బాలుడి పరీక్షలు చేస్తే అతడికి నార్మల్ లేదా ఏవరేజ్ ఐ.క్యు. ఉందంటారు. తొమ్మిదేళ్ల బాలుడి పరీక్షలు చేయగలిగితే అతడికి సుపీరియర్ ఐ.క్యు. ఉందని అలాకాక ఐదేళ్ల బాలుడి పరీక్షలు మాత్రమే చేయగలిగితే సబ్‌నార్మల్ ఐ.క్యు. ఉన్నట్లు నిర్ధారిస్తారు. ఒక వ్యక్తి మానసిక వయసు నిర్ధారించిన తర్వాత దానిని శారీరక వయసుచే భాగించి, వచ్చిన దానిని వందచే గుణిస్తే, ఆ వ్యక్తి ఐ.క్యు. ఎంతో తెలుస్తుంది.

ఉదా : ఒక ఎనిమిదేళ్ల పాపకు, పన్నెండేళ్ల మానసిక వయసుగా పరీక్షల ద్వారా నిర్ధారిస్తే, ఆ పాప ఐ.క్యు. 12/8 × 100=150.

పదహారు సంవత్సరాల తర్వాత శారీరక వయసు ఎంత పెరిగినా, మానసిక వయసు మాత్రం పదహారు దగ్గరే ఆగిపోతుందన్న శాస్త్రీయ సత్యాన్ని 'టెర్‌మెన్' అనే సైకాలజిస్ట్ చెప్పినప్పుడు అందరూ ఆశ్చర్యపోయారు. పదహారేళ్ల తర్వాత మెదడు, తెలివితేటలు కొత్తగా పెరగవు. అలా ఎవరికైనా పెరిగినట్లనిపిస్తే, అది కేవలం అనుభవంవల్ల, జీవితం నేర్పిన పాఠాలే తప్ప, ఒరిజినల్ ఐ.క్యు. పెరగడం మాత్రం కాదని టెర్‌మెన్ తన పరిశోధనల ద్వారా నిరూపించాడు.

## చదువుకు ఐ.క్యు.కు సంబంధం ఉందా?

ఒక వ్యక్తి ఐ.క్యు.ని బట్టి అతడెంతవరకు చదువులో పైకెళ్లగలడనేది ఇంచుమించుగా నిర్ధారించవచ్చును. ఏదైనా డిగ్రీ చదవాలంటే కనీసం నూటపదిశాతం ఐ.క్యు. ఉండాలి. 'మెడిసిన్, ఇంజనీరింగ్, పోస్ట్‌గ్రాడ్యుయేషన్,

పి.హెచ్.డి, సి.ఏ. లాంటి ఉన్నత చదువులు చదవాలంటే నూటిరవై అయిదు పైబడిన ఐ.క్యు. ఉండాలి. వంద ఐ.క్యు. ఉన్నవారు ఇంటర్ వరకు చదువగలరు. వంద కంటే కొంచెం తక్కువ ఉన్నవారు స్కూల్ఫైనల్ వరకు లాక్కెళ్లగలరు. 75 ఐ.క్యు. ఉన్నవారు తొమ్మిదోక్లాసు వరకు లాక్కొచ్చి పది కంప్లీట్ చెయ్యకుండా మిగిలిపోతారు. 70 కంటే తక్కువ ఐ.క్యు. ఉన్నవారికి కొంత ప్రత్యేక శిక్షణ, ప్రత్యేక స్కూళ్లలో బోధన కావాలి. 50 నుంచి 70 మధ్యవారు ఏ అవాంతరాలు రాకపోతే తమంత తాముగా బ్రతగ్గలరు. 50 కంటే తక్కువ ఉన్నవారు చిన్న చిన్న ప్రమాదాల నుంచి కూడా తమను తాము కాపాడుకోలేరు.

## తెలివితేటలంటే కేవలం చదువేనా!

తెలివితేటలంటే కేవలం చదువుకు సంబంధించిన విషయంగానే ఎక్కువమంది భావిస్తారు. చదువుకు సంబంధించిన తెలివితేటలు కేవలం ఒక రకం మాత్రమే! నలుగురితో ఎలా సర్దుకుపోవాలి, సమాజంలో ఎలా పైకి రావాలి, స్నేహితులను ఎలా చేసుకోవాలి, పేరు, ప్రఖ్యాతులు ఎలా సంపాదించాలి, అందరినీ ఎలా ఒప్పించాలి- ఇవన్నీ కూడా తెలివితేటలకు సంబంధించినవే! ఈ లక్షణాలన్నిటినీ కలిపి 'సోషియల్ ఇంటిలిజెన్స్' అంటారు. ఈ లక్షణాలున్న వారికి చదువుతో పనిలేదు. చదువులో జీరోలైనా, నల్గురిలో హీరోలుగా వీరు నెట్టుకురాగలరు. 'రాజకీయనాయకులు, సేల్స్మెన్, సంఘసేవకులు, వీరందరు తమతమ రంగాల్లో పైకి రావడానికి ముఖ్య కారణం సోషియల్ ఇంటిలిజెన్స్. మరికొందరిలో చేతినైపుణ్యం, యంత్రాలతో, పరికరాలతో పనిచేసే నైపుణ్యము బాగా వుంటాయి. దీనిని 'మెకానికల్ ఇంటిలిజెన్స్' అంటారు. మంచి కార్పెంటర్స్, ఇంజనీర్స్, టెక్నీషియన్స్ వీరందరిలో మెకానికల్ ఇంటిలిజెన్స్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. అందుకే వీరికి చదువు తక్కువైనా, చేయితిరిగిన నిపుణులుగా తమతమ వృత్తుల్లో బాగా పైకి వస్తారు.

ఇక మూడవది 'అబ్స్ట్రాక్ట్ ఇంటిలిజెన్స్' మనిషికి మాత్రమే ఉన్నది జంతువులకు లేని ముఖ్య లక్షణం ఇదే! నంబర్లు, సింబల్స్, ఫార్ములాలు, బొమ్మలు లాంటివి ఉపయోగించి చేసే కొత్తకొత్త పనులు, ప్రయోగాలు ఈ

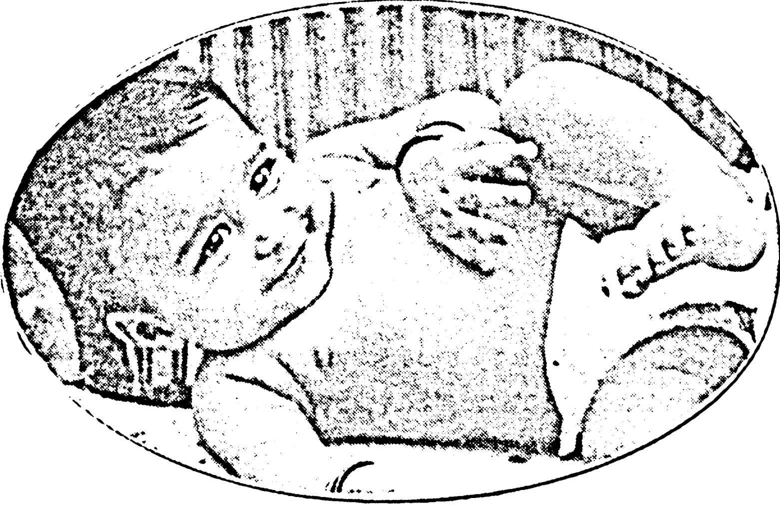
కోవలోకే వస్తాయి. కవులు, రచయితలు, సైంటిస్టులు, లాయర్లు, డాక్టర్లు, ఇంజనీర్లు వీరందరిలోని ప్రతిభకు మూలకారణం ఈ అబ్‌స్ట్రాక్ట్ ఇంటెలిజెన్సే! క్రియేటివిటీ ఉండే కవుల్లో, ఆర్టిస్టుల్లో ఈ రకమైన తెలివితేటలు కూడా తోడైతే వారు వారి వారి వృత్తిలో మరింత స్పీడుగా ముందుకు దూసుకుపోగలరు. ప్రతి వ్యక్తిలో ఈ మూడు రకాల తెలివితేటలు కొద్దో గొప్పో ఉంటాయి. కొందరిలో సోషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ ఎక్కువగా ఉండి మిగతా రెండు తక్కువగా ఉండవచ్చు. ఇలాంటి వారు చదువులో రాణించకపోయినా సమాజంలో బాగా గుర్తింపు పొంది రాణిస్తారు. మరికొందరిలో చదువు, పరిశోధనాసక్తి చాలా ఎక్కువగా వుండి బంగారు పతకాలు సాధించవచ్చు. కానీ వారికి ఫ్రెండ్స్, బయటి ప్రపంచంతో సంబంధాలు, నల్గురితో సర్దుకుపోవడం, రాణించడం, వ్యక్తిగత, కుటుంబ జీవితంలో కాని సోషియల్ లైఫ్‌లలో కానీ అడ్జస్ట్ కాలేక ఇబ్బందులకు గురవుతారు.

ఏది ఏమైనా మనిషి సంతోషంగా, ప్రశాంతంగా బతికే దానికి అతితెలివి తేటలు అనవసరం. ఉన్న తెలివితేటలతోనే, నల్గురిలోను, సమర్థవంతంగా నెగ్గుకు రావడానికి కృషి, పట్టుదల, చిత్తశుద్ధి చాలా అవసరం. కొందరికి బుర్ర ఉన్నా దానిని సరిగా ఉపయోగించరు. కొందరు కొన్ని విషయాల్లో తెలివిగా ఉన్నా, మరికొన్ని విషయాల్లో ఫూల్స్‌లాగా ప్రవర్తిస్తారు. మరీ అతితెలివిపరులు తమ మేధాశక్తితో కుతంత్రాలు, దుర్మార్గాలు చేయడం, చట్టాన్ని ఉల్లంఘించి సంఘవ్యతిరేక పనులకు పాల్పడటం, అనేక దురలవాట్లకు లోనవడం తెలివి ఎక్కువ ఉన్నా, జీవితానికొక పద్ధతి, క్రమశిక్షణ లేకుండా, తెగిన గాలిపటంలా గమ్యం లేకుండా పోతారు.

ఈ ప్రపంచంలో అందరూ జీనియస్‌లే ఉండరు. అన్ని రకాల ఐ.క్యు.లున్నవారు సమాజంలో ఎప్పుడూ ఉంటూ, ఆ బేలెన్స్‌ని మెయింటెన్ చేస్తుంటారు. ఐ.క్యు.ని పెంచే దానికి మందులంటూ ఇంతవరకూ ఎవరూ కనిపెట్టలేదు. బహుశ కనిపెట్టలేరేమో కూడా! ఎందుకంటే ఐ.క్యు. పెంచే మందును కనిపెట్టడమంటే మనిషికి మరణం లేకుండా అమరత్వాన్ని ప్రసాదించే మందును కనిపెట్టడంలాంటిదే!



# సంతాన రాహిత్యం - మానసిక సమస్యలు



సంతాన రాహిత్యంతో బాధపడే వారి సంఖ్య ఇటీవల కాలంలో పెరుగుతోంది. పిల్లలు పుట్టడమనేది మగవాడి మగతనానికి, ఆడవారి ఆడతనానికి, మాతృత్వానికి ప్రతీకగా భావించడమనేది సమాజంలో గాఢంగా నాటుకుపోయిన ఒక సంప్రదాయం. దాదాపు 10 శాతం మంది ఆరోగ్యవంతులైన దంపతులకు పిల్లలు పుట్టరనేది శాస్త్రీయ సత్యం!

సంతానం కలగడం, కలగక పోవడం వంటి అంశాలు అందరిలో ఒకేమాదిరిగా వుండవు. సామాజిక, ఆర్థిక పరిస్థితులు, కుటుంబ పరిస్థితులు, వ్యక్తిగత స్వభావం వంటి అంశాలపై ఆధారపడి ఒక్కొక్కరిలో ఒక్కొక్క విధంగా వుంటుంది.

సంతాన రాహిత్యానికి సంబంధించిన కారణాల సంగతి ఎలా వున్నా, సంతాన రాహిత్య ప్రభావం మాత్రం భార్యాభర్తల మానసిక స్థితిపై కూడా పడుతుంది. పిల్లలు పుట్టకపోవడంవల్ల భార్యాభర్తలకు ఎదురయ్యే సమస్యలు

ముఖ్యంగా రెండు రకాలు. వీటిలో మొదటిది సెక్స్‌పరమైన సమస్యల వల్ల సంతాన రాహిత్యానికి గురికావడం, రెండో అంశం సంతాన రాహిత్యంవల్ల కలిగే సెక్స్ సమస్యలు. ఈ రెండు అంశాలు కూడా ఆ దంపతుల మానసిక స్థితిపై ప్రభావాన్ని చూపిస్తాయి. సహజంగా పెళ్ళయిన మొదటి సంవత్సరం, పిల్లలు కలగక పోవడం గురించి ఎవరూ పెద్దగా పట్టించుకోరు. కానీ ఆ తర్వాత కూడా గర్భధారణ జరగకపోతే భార్యాభర్తలిరువురిలో ఒక విధమైన టెన్షన్ ప్రారంభమవుతుంది. దీనికి తోడు ఇతర కుటుంబ సభ్యులు, స్నేహితులు మాటల సందర్భంలో "ఏమిటి..... ఏడాది అవుతున్నా విశేషం ఏమీలేదా?" అని అడగటంవల్ల మరింతగా ఆలోచనలో పడతారు. నిజానికి పెళ్లయిన తర్వాత గర్భధారణ జరగడానికి కనీసం 5 నెలల వ్యవధి పడుతుంది. పెళ్లయిన నెలకే గర్భం ధరించే దంపతుల సంఖ్య ఒక శాతం మాత్రమే వుంటుంది. అదే ఆరు నెలల వ్యవధితో గర్భందాల్చేవారి సంఖ్య 63 శాతం, ఏడాది వ్యవధి దాటితే 80 శాతం మంది గర్భం ధరించే అవకాశాలు వుంటాయి.

అయితే గర్భధారణ జరగడంలో జాప్యం జరిగి భార్యాభర్తలలో టెన్షన్ ప్రారంభమైన తర్వాత అసంతృప్తి, నిరుత్సాహం పెరిగి దంపతులు ఒకరినొకరు నిందించుకునే స్థితికి చేరుకుంటారు. తరుచూ ఇలాంటి పరస్పర నిందారోపణలు, కోపం పెరిగి, విచక్షణ కోల్పోయి విడాకులు, రెండో పెళ్ళికి సిద్ధంకావడం కూడా జరుగుతుంది. పిల్లలు పుట్టకపోవటానికి కారణాలు 40 శాతం వరకు మగ వారిలోనే వుంటాయంటే చాలామంది మగవారికి ఆశ్చర్యం కలగవచ్చు! మరికొంతమందిలో భార్యభర్తలిదువురిలోను వున్న చిన్న చిన్న లోపాలవల్ల కూడా పిల్లలు పుట్లకపోవచ్చు. మగవారిలో వీర్యంలో వీర్యకణాలు అతి తక్కువగా వుండటం లేదా అసలు వీర్యకణాలే లేకపోవటంవల్ల వారికి పిల్లలు పుట్టరు. అలా పుట్టకపోవడానికి భార్యే కారణమన్న అపోహతో రెండో పెళ్ళి, మూడో పెళ్ళికూడా చేసుకుని జీవితాన్ని దుర్భరం చేసుకున్న మగవారు మన సమాజంలో ఎందరో వున్నారు.

పిల్లలు పుట్టడం ఆలస్యం అయ్యే కొద్దీ సెక్స్‌లో ఎక్కువ సార్లు పాల్గొనాలనే భావం కల్గుతుంది. ఒక దశలో అనుభూతి లేకుండా కేవలం పిల్లల

కోసమే అన్నట్టుగా రతిలో పాల్గొనే స్థితికి చేరుకుంటారు. అనుభూతి లోపించడంతో అంగస్తంభనలో తేడా కనిపిస్తుంది. దాంతో పెళ్ళికి ముందు హస్త ప్రయోగం చేసుకోవడంవల్ల బలహీనత వచ్చిందనే అపోహ ప్రారంభమవుతుంది.

అతిగా మానసిక ఒత్తిడికి గురికావడం, తనపట్ల నమ్మకం కోల్పోవడం వంటి కారణాలవల్ల గర్భధారణ అవకాశాలు తగ్గిపోతాయి. పిల్లలు పుట్టడంలో జాప్యం జరిగితే ఆ దంపతులు పిల్లల గురించి ఎవరు ఎటువంటి సలహా చెప్పినా పాటించే ప్రయత్నం చేస్తారు. ముఖ్యంగా అండం విడుదల సమయాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకొని వ్యక్తిగత స్పందనతో నిమిత్తం లేకుండా సెక్స్‌లో పాల్గొంటారు. తరచుగా డాక్టర్ల వద్దకు వెళ్ళడం, పలురకాల పరీక్షలు చేయడం వంటి కారణాల వల్ల కొందరు స్త్రీలలో గర్భధారణ జరగకుండా పోతుంది. ఇటువంటి స్త్రీలలో రసస్పందన కూడా వుండదు. తీవ్రమైన మానసిక ఆందోళన, వత్తిడివల్ల స్త్రీలలో అండం విడుదల కావడం కూడా ఆగిపోయి సంతాన రాహిత్యానికి దారితీయవచ్చు.

ఇటువంటి మానసిక ఒత్తిడులవల్ల పురుషులలో అంగస్తంభన కూడా తగిన విధంగా జరగదు. చివరకు వైద్యపరీక్షల సమయంలో హస్తప్రయోగం ద్వారా వీర్యం సేకరించడం కూడా కష్టంగా తయారవుతుంది. పిల్లలు కావాలనే ఆత్రం కొద్దీ భార్యలు భర్తలను తరచూ రతిలో పాల్గొనమని కోరడం లేదా నిర్ణీత సమయం, తేదీలలో పాల్గొనాలని ఒత్తిడి తీసుకురావడంవల్ల ఆత్మవిశ్వాసాన్ని కోల్పోయే ప్రమాదం వుంటుంది. మానసిక ఒత్తిడి ఎక్కువగా వుంటే ఒకవేళ గర్భధారణ జరిగినా కూడా అబార్షన్ జరిగే ప్రమాదం వుంటుంది.

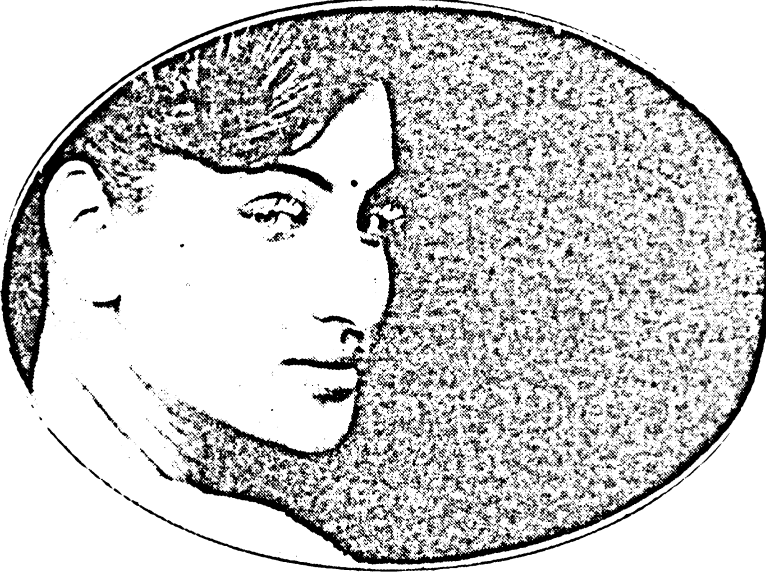
సంతాన రాహిత్యానికి పురుషుల పరంగా గమనిస్తే, అంగస్తంభన లేకపోవడం, అంగస్తంభన వున్నా వెంటనే మెత్తబడటం, అంగస్తంభనలు సవ్యంగానే వున్నా తగిన విధంగా రతిలో పాల్గొనకపోవడం ముఖ్య కారణాలుగా చెప్పవచ్చు.అతిగా సెక్స్‌లో పాల్గొనడంవల్ల కూడా పిల్లలు పుట్టకపోవచ్చు. తరచూ సెక్స్‌లో పాల్గొనడంవల్ల వీర్యంలో కణాల సంఖ్య తగిన విధంగా ఉత్పత్తి కాకపోవడం అందుకు కారణం. ఇదే సమయంలో రతికి - రతికి మధ్య ఎక్కువ రోజులు ఎడం వుండటంవల్ల కూడా పిల్లలు పుట్టరు. ఎక్కువ రోజులు ఎడం వుండటంవల్ల మహిళల్లో అండం విడుదల సమయంలో వీర్యకణాలు వచ్చి చేరకపోవడంవల్ల పిల్లలు కలగరు. అంతే కాకుండా ఎక్కువ కాలం నిల్వ వున్న

వీర్యంలో జీవకణాల సంఖ్య కూడా చాలా తక్కువగా వుంటుంది. ఇంకా యోని భాగంలో కృత్రిమ ద్రవాలు ఉపయోగించడం, రతిలో పాల్గొన్న వెంటనే యోని భాగాన్ని నీటితో శుభ్రం చేసుకోవడం, రతి భంగిమలు సరిగా లేకపోవడం లాంటి కారణాలవల్ల గర్భధారణ జరగకుండా పోవచ్చు. పిల్లలు పుట్టరని నిర్ధారణకు వచ్చేముందు అనేక కారణాలు అధ్యయనం చేయాల్సి వుంటుంది. పిల్లలు పుట్టకపోవడానికి ఇంచుమించు స్త్రీ - పురుషులు సమాన కారణంగా చెప్పవచ్చు.

సెక్స్ అనేది భార్యాభర్తలిరువురికీ సంబంధించిన అంశం. ఇందులో ఒకరు ఎక్కువ.... మరొకరు తక్కువ అనే భావనకు తావు లేదు. సంతాన రాహిత్యం అనేది వైద్యపరమైన అంశంగా భావించాలేకాని కేవలం సెక్స్‌కు సంబంధించిన అంశంగా మాత్రమే భావించకూడదు. అలా భావించడం వల్ల సెక్స్‌పరమైన సమస్యలు తలెత్తక పోవడమే కాకుండా సంతాన సాఫల్యానికి కూడా వీలు కలుగుతుంది. పిల్లలులేని దంపతుల మానసిక ఒత్తిడిని, అపోహలను, పరస్పర ద్వేషాలను, నిందారోపణలను తగ్గించి వారిద్దరి నడుమ మానసిక ప్రశాంతత, అవగాహన కల్పించే దానికి ఆ దంపతులకు కౌన్సిలింగ్ ఎంతో అవసరం. ఒకరి మనసులో మరొకరు నెగెటివ్ ఫీలింగ్స్ పెట్టుకోకుండా టెన్షన్ తగ్గించుకోవడం చాలా అవసరం. సెక్స్‌లో పాల్గొనడం ముఖ్యమే అయినా, దానికంటే ఎక్కువగా ఇద్దరూ కలసి సరదాగా వుండటం, కబుర్లు చెప్పుకోవడం, ఏదైనా బయట, ఊరికెళ్ళి కొన్ని రోజులు సరదాగా తిరిగి రావడం చాలా అవసరం. పిల్లలు ఇంకా పుట్టలేదనే టెన్షన్‌తో, ఖాళీ సమయం దొరికిందే ఛాన్సుగా, ఓవర్‌గా సెక్స్‌లో పాల్గొని అది పిల్లలు పుట్టేదానికి ఒక 'పబ్లిక్ ఎగ్జామినేషన్' లాగా భావించి తమ శక్తి నిరూపించుకోవాలనుకోవడం మాత్రం అవివేకమైన పని! సెక్స్‌ను కేవలం పిల్లలు కనే దాని కోసమనే భావనతో కాకుండా, నేచురల్‌గా, ఆటోమేటిక్‌గా పాల్గొనాలే తప్ప, ఎగ్జామ్‌కు ప్రిపేర్ అయినట్లుగా, ప్లానింగ్, టైమ్‌టేబుల్ వేసుకుని రతిలో పాల్గొనడం ఆ దంపతులిద్దరి సెక్స్ జీవితానికి, సంతానోత్పత్తికి అంత ఆరోగ్యకరం కాదు. 'సెక్స్ ఈజ్ నాట్ ఓన్లీ ఫర్ క్రియేషన్ ఆఫ మేన్‌కైండ్ బట్ ఆల్‌సో ఫర్ రిక్రియేషన్ ఆఫ ది కపుల్' అనే సూక్తిని గుర్తుంచుకుంటే దంపతుల రిక్రియేషన్‌లో క్రియేషన్ అనేది ఆటోమేటిక్‌గానే జరిగిపోతుంది.



# జీవిత భాగస్వామిని ఎంచుకోవడంలో చేసే పొరపాట్లు



"ముందుచూపు లోపించి తీసుకునే నిర్ణయాల వల్లనే సంబంధాలు దెబ్బతింటాయి. జీవితం సంతోషంగా కొనసాగాలంటే మనం తీసుకునే నిర్ణయం పైనే ఆధారపడి వుంటుంది. అందువల్ల నిర్ణయం తీసుకునే సమయంలో వాస్తవికంగా ఆలోచించాలి."

ఈవిడ నాకు తగిన భార్య కాదు అని భావించే భర్తలు కొందరైతే ఇతన్ని నా భర్తగా ఎంపిక చేసుకోవడంలో పొరపాటు పడ్డాను అని బాధపడే భార్యలు మనకు నిత్య జీవితంలో చాలామంది కనిపిస్తుంటారు.

నిజానికి చేతులు కాలిన తర్వాత ఆకులు పట్టుకొన్న చందంగా కాకుండా జీవిత భాగస్వామిని ఎంపిక చేసుకోవడంలో ముందుగానే జాగ్రత్త పడటం అవసరం. అయితే చాలా సందర్భాలలో చాలామంది జీవిత భాగస్వామిని ఎంపిక

చేసుకోవడంలో తెలిసి కూడా తప్పులు చేస్తుంటారు. అలా తెలిసి తప్పు చేయడాన్ని సింపుల్‌గా 'ఇదంతా నా ఖర్మ' అని తమను తాము మభ్య పెట్టుకుంటారు.

నిజానికి అలా వ్యవహరించడానికి ముఖ్య కారణం మానసిక దుర్బలత్వం. మెజారిటీ సందర్భాలలో మనసులో మంచి చెడుకు సంబంధించిన రెండు అంశాలు మెదులుతుంటాయి. కొన్ని సందర్భాలలో ఏది మంచో ఏది చెడో అర్థంకాక గందరగోళంగా వుంటుంది.

సహజంగా అమ్మాయికి పెళ్లిసంబంధాలు చూసే సమయంలో ఒక అబ్బాయి సబ్ ఇన్‌స్పెక్టరు అయితే మరొకరు అసిస్టెంట్ కమర్షియల్ టాక్స్ ఆఫీసరయితే....... ఎవరికిస్తే బావుంటుంది......... ఎవరు ఎక్కువగా సంపాదిస్తారు అనే అంశాల గురించి ఆలోచిస్తూ ఎవరి వ్యక్తిత్వం అమ్మాయికి సరిపోతుందనే ముఖ్యమైన అంశాన్ని మరచిపోతారు. పర్యవసానంగా పెళ్ళయిన తర్వాత మనస్పర్థలు తలెత్తుతాయి.

కొన్ని సందర్భాలలో ఆదర్శం, నిజమైన ప్రేమ వంటి పదాల మాటున తెలిసి కూడా కొంతమంది జీవిత భాగస్వామిని ఎంపిక చేసుకోవడంలో తప్పు చేస్తుంటారు. ఇటీవల భర్తకి చికిత్స చేయించడానికి ఒక యువతి నా దగ్గరకు వచ్చింది. ఆమె చెప్పిన ప్రకారం వారికి పెళ్లయి రెండు సంవత్సరాలయింది. పెళ్లి చూపుల సమయంలో తనలోని బలహీనతను ధైర్యంగా చెప్పినందుకు సంతోషపడిన ఆ అమ్మాయి వెనుక ముందు ఆలోచించకుండా అతన్ని పెళ్లి చేసుకుంది. అయితే వాస్తవంలో, పెళ్ళయిన తర్వాత అతని తాగుడును భరించలేక నానా తంటాలు పడుతున్నది. ఆమె వాలకం చూస్తే ఏరోజు విడాకులు తీసుకుం టుందో అన్నట్టుగా వుంది. ఆమె మానసిక పరిస్థితిని బట్టి ఆమె భర్తకంటే ముందు ఆమెకే చికిత్స చెయ్యడం అవసరమనిపించింది. నిజానికి ఇటువంటి మనస్తత్వం కలవారు ఒక నిర్ణయం తీసుకునే సమయంలో మంచి చెడుల గురించి ఆలోచనలు చేసినా, చివరకు చెడు నిర్ణయం తీసుకుంటారు. దాంతో జీవితాంతం ఇబ్బందులు పడుతుంటారు.

ముందుచూపు లోపించి తీసుకునే నిర్ణయాల వల్లనే సంబంధాలు దెబ్బతింటాయి. జీవితం సంతోషంగా కొనసాగాలంటే మనం తీసుకునే నిర్ణయం పైనే ఆధారపడి వుంటుంది. అందువల్ల నిర్ణయం తీసుకునే సమయంలో వాస్తవికంగా ఆలోచించాలి. జీవితం ఒడిదుడుకులతో వుంటుందనే వాస్తవాన్ని దంపతులు గుర్తుంచుకోవాలి. ఆ నిర్ణయం వల్ల ఎదురయ్యే మంచి చెడులను ఆలోచించాలి. అయితే ఇదే సమయంలో ఒకవేళ పొరపాటున నిర్ణయం తీసుకున్నా.... ఆ నిర్ణయం వల్ల ఎదురయ్యే సమస్యలను ధైర్యంగా పరిష్కరించుకోవాలే కాని, తమను తాము హింసించుకోకూడదు. అవసరమైతే ఇటువంటి సమయంలో మానసిక వైద్యుల సహాయం తీసుకోవాలి.

ఏదైనా ఒక అంశంపై మనసులో 'కాదు' అని చెప్పాలని భావించినపుడు బయటకు 'అవును' అని చెప్పకూడదు. "When you want to say No - don't say YES" అని ఒక సూక్తి కూడా వుంది. జీవితం సాఫీగా సాగాలంటే అవసరమైన సందర్భాలలో 'కాదు' అని చెప్పడం అలవర్చుకోవడం కూడా అవసరం. అయితే ఇది అంత సులువైన విషయం కాదు.

కొందరిని చూసినప్పుడు పాజిటివ్ భావన కలుగుతుంది. అదేవిధంగా మనం ఒక వ్యక్తిని చూస్తే, ఆ వ్యక్తినే జీవిత భాగస్వామిగా ఎంపిక చేసుకోవాలనుకున్నప్పుడు అలా మనకి ఎందుకు అనిపించిందో ఆలోచించాలి. ఆ వ్యక్తి నుంచి మనం ఆశిస్తున్నదేమిటో గుర్తించాలి. అలా గుర్తించిన తర్వాత ఒక నిర్ణయానికి రావాలి. మనిషికి ఒకే జీవితం ఉంటుంది. అదేవిధంగా జీవితంలో మన సమస్యలకు ఇతరులెవ్వరు కారణం కాదనే విషయాన్ని మరచిపోకూడదు.

'మన జీవితం మన ఇష్టం' కాని లుయిస్.బి.స్మెడీస్ అనే ఆంగ్లరచయిత వ్రాసిన 'మేకింగ్ రైట్ డెసిషన్ ఇన్ ఏ కాంప్లెక్స్ వరల్డ్' అనే పుస్తకంలో "నీవు సరైన నిర్ణయం తీసుకోలేకపోయినా......... కనీసం బాధ్యతగా అయినా వ్యవహరించు" అని చెప్పినట్టుగా జీవిత భాగస్వామిని ఎంపిక చేసుకోవడంలో బాధ్యతగా వ్యవహరించడం అవసరమని గుర్తుంచుకోవాలి.



# ఫస్ట్ నైట్ అంటే రేప్ చేయడం కాదు!



వివాహానికి ముందు యువతీ యువకులు వైవాహిక జీవితం, శృంగారం గురించి ఎన్నో ఊహించుకుంటారు. సినిమాలు, నవలలు ఈ ఊహలను మరింతగా పెంచుతున్నాయి. ప్రస్తుతం వచ్చే సినిమాలలో 'మొదటి రాత్రి' సీన్‌లేని సినిమాలు లేవంటే అతిశయోక్తి కాదేమో! అయితే ఇటువంటి సీన్లవల్ల మంచి కంటే చెడే ఎక్కువగా జరుగుతుంది. సినిమాలలోని సన్నివేశాలను చూసిన చాలామంది యువకులు మొదటి రాత్రిపై వున్న అపోహతో 'రేప్' చేసినంత హడావిడి చేస్తున్నారు. ఇదే సమయంలో యువతులు కూడా శోభనం రాత్రి పట్ల అనేక అపోహలు కలిగి వుంటున్నారు. మొదటి రాత్రి తన భర్త తప్పనిసరిగా సెక్స్‌లో పాల్గొనాలని, ఏదేని కారణంగా పాల్గొనకపోతే తీవ్ర నిరుత్సాహానికి గురికావడం, భర్త పట్ల చులకన భావం ఏర్పరచుకునే వారు కూడా వుంటారు. సహజంగానే నవదంపతులకు మొదటి రాత్రి పట్ల యాంగ్జయిటీ వుంటుంది. ఈ యాంగ్జయిటీ భార్యాభర్తలిరువురిలో ఏ ఒక్కరిలో పెరిగినా సెక్స్‌లో తగిన విధంగా పాల్గొనలేరు. అంతమాత్రంచేత భార్యాభర్తలు ఒకరిపై ఒకరు సెక్స్‌కి పనికిరారు అనే భావనకు రాకూడదు. కొంత మంది దంపతులు తమలోనే లోపం వుందనే భావనతో మానసికంగా వత్తిడికి లోనయ్యే ప్రమాదం కూడా వుంది.

సాధారణంగా మొదటి రాత్రి అంటే తప్పని సరిగా సెక్స్‌లో పాల్గొనాలనే భావనతో వుంటారు. అటువంటి భావన కలిగి వుండటంలో తప్పులేదు గానీ అందుకు సానుకూలమైన పరిస్థితులను కల్పించుకోవాలి. నూతన వధూవరులు సున్నితంగా సంసార జీవితాన్ని ప్రారంభించాలి. మొదటి రాత్రి కాబట్టి తప్పని సరిగా మొక్కుబడి సెక్స్‌లో పాల్గొనాలనే నిబంధన ఏదీ లేదు. మొదటి రాత్రి భార్యాభర్తలు హాయిగా మనసు విప్పి మాట్లాడుకోవడం ద్వారా మానసికంగా దగ్గర కావాలి. మానసికంగా చేరువయి ఇద్దరికీ ఇష్టమైతే శృంగారంలో పాల్గొనవచ్చు. ఇద్దరు కూడా మానసికంగా అందుకు సిద్ధపడేవరకు వేచి వుండటం మంచిది.

'సెక్స్' అనేది కండబలంతో నిర్వహించే కార్యక్రమం కాదని గుర్తుంచుకోవాలి. సెక్స్ ప్రధానంగా మానసికమైన అంశం. అందువల్ల మనసులో ఎటువంటి సందేహాలున్నా మెదడు నుంచి సెక్స్ ప్రేరణకు చెందిన ఆదేశాలు విడుదల కావు. అలా కానిపక్షంలో అంగస్తంభన ఎట్టి పరిస్థితులలోను జరగదు.

మొదటిరాత్రి సెక్స్‌లో విఫలం కావడానికి శారీరకమైన అనేక రుగ్మతలు వున్నా ప్రధాన కారణం మాత్రం మానసికమైన రుగ్మతేనని చెప్పవచ్చు. ఒకసారి బొంబాయిలో 200 మంది కొత్త దంపతులపై అధ్యయనం జరిపినప్పుడు 98 శాతం మంది దంపతులలో పురుషులు మానసికమైన అపోహలతో సెక్స్‌లో తగిన విధంగా సామర్థ్యం చూపలేకపోడాన్ని గుర్తించారు._ సహజంగా మొదటి రాత్రి అంటే తప్పనిసరిగా సెక్స్‌లో పాల్గొనాలి, సామర్థ్యం చూపించాలనే ఒక విధమైన యాంగ్జయిటీకి గురవుతారు. దీనినే 'పర్‌ఫార్మన్స్ యాంగ్జయిటీ' అంటారు. నిజానికి యాంగ్జయిటీనే ప్రథమ శత్రువు. యాంగ్జయిటీ కారణంగా మనసులో ఆందోళన చోటు చేసుకుంటుంది. పర్యవసానంగా సెక్స్‌లో విఫలం కావడం జరుగుతుంది.

సెక్స్‌లో విఫలం కావడానికి పురుషుని పరంగా పరిశీలిస్తే అంగస్థంభన జరగకపోవడం, అంగస్తంభన జరిగినా ఎక్కువ సేపు నిలబడకపోవడం, త్వరితంగా స్కలనం జరగడం 98 శాతం కారణం కాగా, రెండు శాతం మాత్రం సెక్స్ పట్ల అవగాహన లేక విఫలమవుతున్నారు. మొదటి రాత్రి సఫలం కావాలని కోరుకునే ప్రతివారు ముందుగా సెక్స్‌పట్ల అవగాహన కలిగి వుండాలి. ఆ తరువాత మొదటి రాత్రి ఏ విధంగా ప్రవర్తించాలో తెలుసుకోవలసి వుంటుంది.

గతంతో పోల్చుకుంటే ప్రజల్లో సెక్స్ విజ్ఞానం పెరుగుతున్నా మూఢ నమ్మకాల వల్ల అపోహలు మాత్రం తొలగిపోవడం లేదు. సెక్స్‌కి సంబంధించిన అపోహలలో ముఖ్యమైనది 'రతి' ఎంతసేపు జరపాలి అనే అంశం. నిజానికి ఇందుకు సంబంధించి ఎటువంటి ప్రమాణం లేదు. ఆయా దంపతుల సెక్స్ పరిజ్ఞానంపై ఆధారపడి వుంటుంది. కామోద్రేకం కలిగే వరకు ఎంత ఎక్కువసేపు 'ఫ్లోర్‌ప్లే' చేయకలిగితే అంత మంచిది. ఆ తరువాత జరిగే రతి కార్యక్రమంలో సెకన్ల వ్యవధిలోనే సంతృప్తి కలుగుతుంది.

వీర్యం తక్కువగా వుందని లేదా వీర్యం ఎక్కువగా స్కలించడం వల్ల నరాల బలహీనత వస్తుందనుకోవడం కూడా పూర్తిగా ఒక అపోహ అనే చెప్పాలి.

సాధారణంగా మూడు నుంచి ఐదు మిల్లీలీటర్ల వీర్యం ఒకసారి కలయికలో బయటకు వస్తుంది. అయితే తరచూ రతిలో పాల్గొనే పక్షంలో ప్రతిసారి అంత మొత్తంలో విడుదల కాదు. అందువల్ల వీర్యం పరిమాణాన్ని చూసి కూడా కంగారు పడాల్సిన పనిలేదు. అలాగే వీర్యం గట్టిగా వుంటేనే మంచిదని, పలుచగా వుంటే అది పనికిరాదని కొందరు బాధపడుతుంటారు. వీర్యం పలుచగా వుండక గట్టిగా వుండడమనేది ఇతర గ్రంథుల నుండి వచ్చే స్రవాలను బట్టి వుంటుందే తప్ప, పలుచగా వుండటమనేది సెక్స్ బలహీనతకు సంకేతం కాదు.

తరచూ రతిలో పాల్గొనడం, తనకంటే వయసెక్కువ స్త్రీతో సెక్స్ జరపడం వల్ల నపుంసకత్వం వస్తుందని, నరాల బలహీనత వస్తుందని కొందరు భావిస్తుంటారు. హస్తప్రయోగం విషయంలో కూడా ఇదే తరహా అపోహ ప్రబలి వుంది. నూటికి 95 మంది మగవారిలో హస్త ప్రయోగం చేసుకునే అలవాటుందని పరిశోధనల్లో నిర్ధారణ అయింది. నరాలలో పటుత్వం తగ్గిపోవడం, అంగం సైజు తగ్గిపోవడం కేవలం మానసికమైన భావనలే తప్ప నిజం మాత్రం కాదు.

అనవసరమైన అపోహలు, యాంగ్జయిటీలు అంగస్తంభన తగ్గిపోవడానికి కారణమవుతాయి. అందువల్ల లేనిపోని అపోహలు పెట్టుకుని భయపడాల్సిన అవసరం లేదు. పెళ్ళయిన కొత్త దంపతులు వైవాహిక జీవితాన్ని, భయం, అనుమానాలతో కాకుండా ప్రశాంతంగా ప్రారంభించాలి. పెళ్ళయిన తరువాత సెక్స్‌లో మొదటి సారిగా పాల్గొన్నప్పుడు, ఇరువురికీ కొన్ని ఇబ్బందులు, భయాలు, అనుమానాలు కలగవచ్చు. కొద్దిరోజులకే ఇవన్నీ తగ్గిపోయి వీరు సుఖంగా శృంగారంలో పాల్గొనగలరు. కొత్త దంపతులకు సెక్స్ ముఖ్యమయినా, ఒకర్నొకరు అర్థం చేసుకోవడం, పరస్పర అవగాహన, ప్రేమ, ఆప్యాయతలు పెంపొందించు కోవడం, ఒకరి అభిరుచులకు తగ్గట్టు ఇంకొకరు మెలగడం, ఒకరి అలవాట్లకు, బలహీనతలకు మరొకరు సర్దుకుపోవడం చాలా ముఖ్యం. అవతలి వ్యక్తిలో వున్న నెగిటివ్ పాయింట్స్‌ను భూతద్దంలో పెట్టి చూడకుండా ఓరిమితో వీటిని భరించి, వారిలో నున్న పాజిటివ్ పాయింట్స్ ఎడల అభిమానం పెంచుకుని ఒకరికొకరు ఇమడగలిగితే, వీరి వైవాహిక జీవితం, శృంగార జీవితం, రెండు కూడా శాశ్వతంగా గట్టిగా నిలబడతాయి.



# కలవరపెట్టే దుష్ట ఆలోచనలు



ఇటీవల మా హాస్పిటల్‌కు నలభై సంవత్సరాల గిరిధర్ అనే వ్యక్తి వచ్చాడు. చూడడానికి ఏదో పెద్ద ఉద్యోగం చేస్తున్న వ్యక్తిలా కనిపించినా గడ్డం పెరిగి, కళ్ళు లోపలకు పోయి, ముఖం పీక్కుపోయి వుండడాన్ని బట్టి చూస్తే ఏదో తీవ్రమైన మానసిక ఆందోళనకు గురయినట్టు అతను చెప్పకుండానే తెలుస్తుంది. నా దగ్గరకు వచ్చిన వెంటనే నోరు విప్పకుండా మౌనంగా కూర్చుని వున్న అతనితో నేను కూడా నేరుగా సమస్య గురించి అడక్కుండా "ఏం చేస్తుంటారు. సొంత ఇల్లు వుందా... పిల్లలేం చదువుతున్నారు." వంటి వ్యక్తిగత ప్రశ్నలు అడిగిన తర్వాత, ఆయన సమస్య ఏమిటో చెప్పడం ప్రారంభించాడు. ఆయన భార్య ఆరునెలల క్రితం పుట్టింటికి వెళుతూ రోడ్డుప్రమాదంలో చనిపోయింది. చనిపోవడానికి ముందురోజు భార్యాభర్తల మధ్య ఏదో చిన్న గొడవ జరిగింది. ఆ సమయంలో కోపంగా వాళ్లావిడ... 'నేను చస్తే మీకు హాయిగా వుంటుంది' అని అంది. ఆ సమయంలో అతను ఆమెమీద కోపంతో వుండడం

వల్ల ఆమె మాటను ఖండించలేదు. అయితే అనుకోని రీతిలో ఈ గొడవ జరిగిన మరుసటిరోజే ఆమె పుట్టింటికి వెళ్ళవలసి రావడం, ప్రమాదంలో చనిపోవడం జరిగింది. ప్రమాదం జరగడానికి ముందు తన భార్య నేను చస్తే మీకు హాయిగా వుంటుందని అనడం... తాను ఆ మాటను ఖండించకపోవడం... ఆ తర్వాత నిజంగానే ఆమె చనిపోవడంతో అతను తీవ్రమైన మానసిక సంక్షోభానికి గురయ్యాడు. భార్యతో ఘర్షణ పడినా నిజానికి భార్య అంటే అతడికి ఎంతో ప్రాణం! 'నేను చస్తే మీకు హాయిగా వుంటుంది' అన్నప్పుడు తాను ఖండించకపోవడం వల్లనే ప్రమాదం జరిగిందేమోననే భావనతో అతను మానసికంగా క్రుంగిపోయాడు.

నిత్య జీవితంలో కాకతాళీయంగా జరిగే దుర్ఘటనలకు తామే బాధ్యులమైనట్టుగా గిరిధర్ మాదిరిగా ఆలోచిస్తూ అనవసరంగా మానసిక ఆందోళనకు గురయ్యేవారితోపాటు అసలు ఎటువంటి దుర్ఘటనలతో పనిలేకుండా దుష్ట ఆలోచనలతో బాధపడేవారు కూడా వుంటారు. నిజానికి కొన్ని సమయాలలో కొన్ని రకాల భావనలు, ఆలోచనలు అప్రయత్నంగా వచ్చి మనసును కలవర పెడుతుంటాయి. ఆవిధంగా ఆలోచనలు రావడం మానసిక అనారోగ్యంగా లేదా రాకూడని ఆలోచనలు వస్తున్నట్టుగా బాధపడవలసిన అవసరం లేదు.

భార్యాభర్తలు ఇరువురూ ఉద్యోగులై, ఇరువురూ ఒకేసారి ఇంటికి వచ్చినపుడు భర్త మాత్రం వెంటనే టీవీ ముందు కూర్చుని క్రికెట్ చూస్తూంటే, తాను మాత్రమే కాఫీ కలుపుకురావడం, ఇంట్లో పాచి గిన్నెలు కడగవలసి వచ్చినపుడు కొంతమంది స్త్రీలలో ఎందుకొచ్చిన సంసారమిది, విడాకులు తీసుకుని ఒంటరిగా జీవించలేమా అనే ఆలోచన రావచ్చు. ఆ తర్వాత... ఏమిటోయ్... పనులు ఎక్కువగా వున్నాయా! అంటూ భర్త దగ్గరకు వచ్చి భుజాలమీద చేతులు వేసి మసాజ్ చేస్తున్నప్పుడు.. అంతకుముందు తాను సంసారం, మొగుడు గురించి చాలాచెడ్డగా ఆలోచించాననే భావన కలుగుతుంది. భర్త తనకు మసాజ్ చేస్తున్నప్పుడు పాజిటివ్ ఆలోచన రావడం ఎంత సహజమో... ఇంటి పనులు పట్టించుకోకుండా టీవీముందు కూర్చున్నప్పుడు నెగెటివ్ ఆలోచనలు రావడం కూడా అంతే సహజం!

పిల్లలు విపరీతంగా చిరాకు పెడుతున్న సమయంలో కొందరు తల్లులు ఇటువంటి పిల్లలు పుట్టకపోయినా బాగుండునని అనుకోవడమే కాకుండా బయటకు కూడా ఒక్కోసారి అనేస్తారు. అయితే తాత్కాలికంగా ఆ సమయంలో అలా అనిపిస్తుందే కాని వారికి ఆ మాటలు మనసు లోపలి పొరల్లోంచి వచ్చినవి మాత్రం కాదని గుర్తించాలి. ఈ తరహా ఆలోచన కలగడం సర్వసాధారణం. ఏదైనా సంఘటన వల్ల భయానికి, నిస్సహాయతకు గురైనప్పుడు ఎవరికైనా ఇటువంటి దుష్ట ఆలోచనలు కలగడం సహజం! అదేవిధంగా మనకు ఇష్టమైన వ్యక్తి లేదా ప్రేమించే వ్యక్తి అనారోగ్యం వల్ల పరిస్థితి బాధాకరంగా మారినప్పుడు కూడా ఈ తరహా ఆలోచనలు కలుగుతాయి.

ఇటువంటి దుష్ట ఆలోచనలు పెద్దలలోనే కాదు పిల్లలలో కూడా ఎక్కువగా కలుగుతూనే వుంటాయి. పెద్దవాళ్ళకు విచక్షణ ఎక్కువగా వుండడం వల్ల వాళ్ళు తమకు వచ్చే దుష్ట ఆలోచనలను నియంత్రించుకునే అవకాశం వుంటుంది. పిల్లలలో విచక్షణ చూపే శక్తి తక్కువగా వున్నందువల్ల ఈ దుష్ట ఆలోచనలు పెద్దవారికంటే కూడా ఎక్కువగా కలగవచ్చు. ఎందుకంటే పిల్లల మనసుపై పరిసరాల ప్రభావం సులభంగా పడడమే అందుకు కారణం. అయితే ఇటువంటి ఆలోచనలు గమనించిన సమయంలో వారిలో తప్పుగా ఆలోచన చేస్తున్నామనే భావనతో తీవ్రంగా మానసిక ఒత్తిడికి గురవుతారు.

ఎప్పుడో ఒకసారి దుష్ట ఆలోచనలు రావడం, భావనలు కలగడాన్ని మానసిక వ్యాధిగా పరిగణించవద్దు. మనసులో ఒక తీవ్రమైన బాధ లేదా భయం కలిగినప్పుడు ఈ తరహా దుష్ట ఆలోచనలు రావడం సహజమైన ప్రక్రియగానే భావించాలి. ఇంకా చెప్పాలంటే వ్యక్తిగత ప్రవర్తనకు నియమాలు వున్నట్టుగా భావాలకు, ఆలోచనలకు ఎలాంటి నియమాలు వుండవని గుర్తుంచుకోవాలి!

అందువల్ల ఎవరైన తనకు దుష్ట ఆలోచనలు వస్తున్నాయని బాధపడాల్సిన అవసరం లేదు. ఆలోచనాశక్తి వుంది కాబట్టే, ఆలోచనలు రావడం చాలా సహజం.

మంచి ఆలోచనలు, దుష్ట ఆలోచనలు, అంటూ గీత గీసి చెప్పడం కష్టం! మనసులో దుష్ట ఆలోచనలు ఉద్భవించడం తప్పుకాదు. వాటిని ఆచరణలో పెట్టడం మాత్రమే తప్పు! ఆ దుష్ట ఆలోచనలను కార్యరూపంలో కూడా పెట్టాలనే భావం కలుగుతున్నప్పుడు మాత్రమే తప్పనిసరిగా మానసిక వైద్యుని సహాయం తీసుకోవాలి. అంతేకాకుండా ఒకే రకమైన చెడు ఆలోచనలు వద్దనుకున్నా మాటిమాటికి మనసులోకి చొచ్చుకువచ్చి ఆ వ్యక్తిని అపరాధ భావనకు లోనుచేసి తీవ్రమైన మానసిక సంఘర్షణకు గురిచేస్తే.... ఇలాంటి ఆలోచనలను 'అబ్సెషన్స్' అంటారు. ఇలాంటి అబ్సెషన్స్ వల్ల చదువు మీద కాని, పని మీద కాని ఏకాగ్రత లోపించి ఆ వ్యక్తి దినచర్యకు ఆటంకం కలిగితే మాత్రం అటువంటప్పుడు తప్పకుండా సైకియాట్రిస్టను కలిస్తే, ఆ బాధాకరమైన నెగెటివ్ ఆలోచనలను తగ్గించేందుకు కొన్ని ప్రత్యేకమైన మందులు, సలహాలు ఇవ్వగలడు.

ఒక రకంగా ఇటువంటి దుష్ట ఆలోచనలు మనసులోని నిగూఢమైన భావాలు వెలికి వచ్చే మార్గంగా కూడా భావించవచ్చు. అందువల్ల ఇటువంటి ఆలోచనలు రావడం అనారోగ్యంగా లేదా ఏదో తప్పు చేస్తున్నట్టుగా భావించాల్సిన అవసరం లేదు.. అలా వచ్చే ఆలోచనలను బలవంతంగా ఆపుకోవాలని ప్రయత్నించాల్సిన పని కూడా లేదు. బలవంతంగా ఆపుకోవాలని ప్రయత్నం చేసేకొద్దీ అవి మరింత తీవ్రంగా మనసులోకి చొచ్చుకుని వచ్చే ప్రమాదముంది!

ఈ తరహా ఆలోచనలు మన గురించి మనం తెలుసుకోవడానికి కూడా బాగా ఉపయోగపడతాయి. మనం ఏమిటి? మనకు ఏం కావాలి? వంటి అంశాలలో ఈ ఆలోచనలు మనకు మార్గదర్శకంగా వుంటాయి. వీటన్నిటికంటే మన ఆలోచనల వల్ల ఎదుటివారికి ఏ విధమైన ఇబ్బంది కలగనంతవరకు మనకు ఎటువంటి దుష్ట ఆలోచనలు వచ్చినా మన మానసిక ఆరోగ్యానికి ఎలాంటి ఇబ్బంది వుండదని చెప్పవచ్చు.



# ఉద్యోగంలో స్త్రీలు, పురుషులతో సమానంగా పనిచేయలేరా!



ఒకనాడు కేవలం వంటగదికే పరిమితం అనుకున్న మహిళలు నేడు అన్ని రంగాలలో పురుషులతో ధీటుగా పనిచేస్తూ పురోగమిస్తున్నారు. అయితే చాలామంది పురుషులు నేటికీ స్త్రీల సామర్థ్యం పట్ల అనుమానం వ్యక్తం చేస్తుంటారు. ప్రధానమంత్రి పదవి నుంచి బస్ కండక్టర్ వరకు అన్ని రంగాలలో తమ సామర్థ్యం నిరూపించుకుంటున్నా మగవారు మాత్రం స్త్రీల సామర్థ్యాన్ని అంగీకరించలేరు.

స్త్రీలలో తగిన సామర్థ్యం వున్నా కొందరు దానిని అంగీకరించకపోవడానికి గల కారణాలను శాస్త్రీయంగా పరిశీలించినట్టయితే వారిలో అభద్రతా భావం కనిపిస్తుంది. కొందరు పురుషులు స్త్రీల సామర్థ్యాన్ని చూసి ఒకవిధమైన భయానికి కూడా లోనవుతారు. అయితే ఇదే సమయంలో స్త్రీల గురించి అత్యధిక శాతం అటువంటి అభిప్రాయం కలిగి వుండటానికి గల కారణాలు కూడా గమనించడం అవసరం.

సహజంగా మహిళలు ఉద్యోగం చేయడంలో రెండు అంశాలు ముడిపడి వుంటాయి. మొదటిది ఆర్థికపరమైన వెసులుబాటు. ఈ వెలుసుబాటు ఈ వెసులుబాటు కుటుంబపరంగా కావచ్చు...... వ్యక్తిగతంగా కావచ్చు. రెండవది వృత్తిపరమైన సంతృప్తి. ఒక వ్యక్తికి ఈ రెండు అంశాలు ముఖ్యమైనవే! అయితే మనసులో వందల సంవత్సరాలుగా నాటుకుపోయిన పాత భావాల వల్ల స్త్రీ ఆర్థిక స్వేచ్ఛను, వృత్తివరమైన గుర్తింపును పొందడం వురుషులకు ఆమోదయోగ్యంగా వుండదు."

ముందుగా చెప్పినట్టు స్త్రీలకు తగిన సామర్థ్యం వున్నా ఉన్నతపదవులు, స్థానాలను అప్పగించడానికి చాలలి మంది ఇష్టపడరు. వారికి బాగా దిగువస్థాయి పదవులు, స్థానాలను ఇస్తుంటారు. తనకు సామర్ధ్యం వున్నాకూడా హీనంగా

చూడబడటం వల్ల, చాలామంది మహిళలు ఒకవిధమైన మానసికసంఘర్షణకు, ఒత్తిడికి గురవుతారు. పర్యావసానంగా, చాలా సమస్యలు ఉత్పన్నమవుతాయి. ఒక దశలో, చేస్తున్న ఆ దిగువ స్థాయి ఉద్యోగం కూడా సమర్ధవంతంగా నిర్వహించలేని పరిస్థితి కనిపిస్తుంది..

అంతేగాకుండా మనదేశంలో 'స్త్రీలను గౌరవిస్తాం' అని ఎన్నో గొప్పలు చెప్పుకున్నా స్త్రీలను కుటుంబానికే పరిమితం చేస్తాం కాని మేధాపరమైన, కార్య నిర్వాహక అంశాలలో స్త్రీల ప్రమేయాన్ని అంగీకరించలేం. అంతేకాకుండా ఆ విషయాలలో స్త్రీలు సామర్థ్యం చూపలేరనే భావం మనసులో బలంగా వుండటం వల్ల మహిళలు, ఆఫీసులలో, కంపెనీలలో వివిధస్థాయిలలో పనిచేస్తున్నా, వారి పట్ల చులకనభావంతోనే వ్యవహరిస్తారు. ఇంట్లో భర్త దగ్గర నుంచి సమాజంలోని ప్రతివారు అదేవిధంగా వ్యవహరించడం వల్ల ఆమె సమర్థవంతంగా ఉద్యోగం నిర్వహించాలంటే భర్త దగ్గర నుంచి అందరి 'ఈగో'లను సంతృప్తి పరచవలసి ఉంటుంది.

సంప్రదాయంగా ఇంటి పనులు ఆడవారే చేయాలన్న ఆలోచనలు కారణంగా మహిళలు, ఉద్యోగంతో పాటు ఇంటిపనులు కూడా నిర్వహించవలసి వస్తుంది. అభివృద్ధి చెందిన దేశాలలో పురుషులు కూడా ఇంటిపనుల్లో పాలు పంచుకుంటారని చెప్పినా.... వాస్తవానికి వస్తే ఆయా దేశాలలో కూడా 60 నుంచి 70 శాతం ఇంటిపనులు మహిళలే చేస్తారని ఒక అధ్యయనంలో నిర్ధారించారు. సంప్రదాయాలు మూఢాచారాలకు నెలవైన మనదేశంలో పురుషులు ఏమేరకు ఇంటిపనులలో సహకరిస్తారో ప్రత్యేకంగా చెప్పనవసరం లేదు.

ఈ నేపథ్యంలో ఇంటిపనులతో అలసిపోయి వచ్చే మహిళ ఆఫీసులో మరింత త్వరగా అలసిపోయే అవకాశం వుంది. పనిపై శ్రద్ధ చూపకపోవచ్చు. ఇంటిపని, ఆఫీసుపనితో ఒత్తిడికి గురికావచ్చు. కొంతమంది మహిళలు ఉద్యోగం పేరిట పిల్లల్ని, సంసారాన్ని నిర్లక్ష్యం చేస్తున్నానేమోననే భావనతో మానసికంగా కూడా అనారోగ్యానికి గురవుతారు. ఇంటిలో, ఆఫీసులో సమర్థవంతంగా

పనిచేయలేకపోతున్నామనే భావనతో న్యూరోటిక్ గా కూడా తయారవుతారు. ఒక్కోసారి ఆత్మహత్యా ప్రయత్నాలకు, వివాహేతర సంబంధాలకు దారితీయవచ్చు. పలురకాల మానసిక సమస్యలకు కూడా దారి తీయవచ్చు. పర్యవసానంగా అధికంగా సెలవులు పెట్టడం కూడా జరుగుతుంది. ఈ అంశాలే మహిళలు సమర్థవంతంగా పనిచేయలేరనే భావనలు కలగడానికి కారణంగా చెప్పవచ్చు.

ఉద్యోగం చేసే స్త్రీ కుటుంబాన్ని నిర్లక్ష్యం చేసే ప్రసక్తేలేదు. ఎందుకంటే సాధారణంగా వారు తమ సంపాదనను కేవలం కుటుంబానికి మాత్రమే వినియోగిస్తారు. అంతేకాకుండా చాలా కుటుంబాలకు స్త్రీల సంపాదన అత్యవసరం. ఈ నేపథ్యంలో పురుషులు ఇతర కుటుంబసభ్యులు ఇంటి పనులను పంచుకోవడం ద్వారా వారిని ప్రోత్సహించడం అవసరం. ఉద్యోగం చేసే మహిళలను తగిన విధంగా ప్రోత్సహిస్తే కుటుంబంలోనే కాకుండా ఆఫీసుపనులలో కూడా 'సూపర్ వుమెన్'గా తయారవుతారని నిస్సందేహంగా చెప్పవచ్చు. సాధారణ గృహిణుల కంటే వర్కింగ్ వుమెన్ మరింత సంతోషంగా వుండగలరని కొన్ని పరిశోధనల్లో తేలింది. ఉద్యోగం మూలంగా వారికి శారీరక, మానసిక వత్తిడి ఎక్కువైనా ఆఫీసులో పనిచేస్తున్నామన్న సంతృప్తి వారికి ఎంతో రిలీఫ్‌నిస్తుంది. ఉద్యోగం వల్ల ఇంటిపని నిర్లక్ష్యం చేయడమనేది లెక్కలోనిది కాదు. ఒకవిధంగా చూస్తే, ఇంటిపని-ఆఫీసు పని రెండు కూడా ఒకదానికొకటి మరింత బలాన్ని చేకూర్చి ఆ స్త్రీ వ్యక్తిత్వాన్ని మరింతగా తీర్చి దిద్దుతాయి. ఈ రెండింటిలోను నెగ్గుకు రావాలంటే, ఆ స్త్రీకి టైమ్ మేనేజ్‌మెంట్, సర్దుబాటు, త్వరగా ఆలోచించి నిర్ణయం చేసే స్థోమత, ఇవన్నీ ఎంతో అవసరం.

ఒక కుటుంబమంతా సంతోషంగా వుండాలంటే ఆ ఇంట్లో స్త్రీయే ముఖ్యపాత్ర వహిస్తుంది. ఏ దేశమైనా సంతోషంగా వుండాలంటే అచ్చట పనిచేసే స్త్రీలందరినీ సంతోషంగా వుండేట్లు చూడాల్సిన బాధ్యత అందరిమీదా వుంది. అప్పుడే ఆ కుటుంబం, సమాజం, దేశం అన్నీ కూడా సంతోషంగా మనగల్గుతాయి.



# ప్రేమ, పెళ్ళి, సెక్స్ - కొన్ని అపోహలు



సహజంగా యువతీ యువకులలో ప్రేమ, సెక్స్, వైవాహిక విషయాలకు సంబంధించి అనేక రకాల అనుమానాలు తలెత్తుతుంటాయి. అయితే ఆ అనుమానాలలో అధిక శాతం మానసికమైన అపోహలే! ప్రేమకు సంబంధించిన విషయానికి వస్తే గడ్డం పెంచుకుని, సిగరెట్లు త్రాగుతూ స్టైలిష్‌గా వుండే వారిని అమ్మాయిలు ఇష్టపడతారని కొందరు యువకులు భావిస్తారు. సినిమాలు, టివిలు ఈ తరహా భావనలు కలిగించడంలో కీలక పాత్ర వహిస్తున్నాయి. వాస్తవానికి చక్కని వ్యక్తిత్వం, భావ వ్యక్తీకరణ సామర్థ్యంతోపాటు డిగ్నిఫైడ్‌గా వ్యవహరించే వారిపట్ల అమ్మాయిలు ఆసక్తి చూపిస్తారే కాని గడ్డం పెంచుకోవడం, గోళ్ళు పెంచడం వల్ల మాత్రం కాదు.

గడ్డం పెంచడంపై అభిప్రాయ సేకరణ జరిగినప్పుడు ఎక్కువమంది అమ్మాయిలు గడ్డం పట్ల అయిష్టత వ్యక్తం చేశారు. ఈ విషయం తెలిసేనేమో, మగవారు తమ జీవితకాలంలో సుమారు 85 మీటర్ల పొడవైన గడ్డాన్ని షేవ్ చేసుకుంటారని ఒక అంచనా!

సినిమాల్లో హీరోయిన్ కనిపించినప్పుడల్లా 'ఐ లవ్ యూ' అని హీరో చెబుతుండడం మనం చూస్తుంటాం! కొంతమంది యువకులు 'ఐ లవ్ యూ' అని చెబితే ఎటువంటి అమ్మాయయినా ప్రేమలో పడుతుందని భావిస్తారు. మనస్ఫూర్తిగా ప్రేమించుకునే యువతీ యువకులు 'ఐ లవ్ యూ' వాక్యాన్ని చాలా అరుదుగా ఉపయోగిస్తారు. వాస్తవంలో 'ఐ లవ్ యూ' అనే పదం ఉపయోగించడం వారికి ఎబ్బెట్టుగా అన్పిస్తుంది.

సెక్స్ విషయానికి వస్తే పెళ్ళయిన తర్వాత, క్రమంగా సెక్స్ సామర్థ్యం తగ్గిపోతుందనే అపోహ చాలామందిలో కన్పిస్తుంది. నిజానికి ఈ భావనలో ఏమాత్రం నిజం లేదు. పెళ్ళి జరిగి నాలుగైదు సంవత్సరాలు గడిచిన దంపతులపై అధ్యయనం జరిపినప్పుడు 78 శాతం మంది మహిళలు, పెళ్ళయిన తొలిరోజుల్లో కంటే రోజులు గడిచిన కొద్దీ తమ సెక్స్ జీవితం బావుందని చెప్పారు. అదేవిధంగా 68 శాతం మంది పురుషులు పెళ్ళయిన కొత్తలో కంటే ఇప్పుడే సెక్స్‌పరంగా మరింత సంతృప్తిని పొందుతున్నట్టు తెలిపారు. అయితే పెళ్ళయిన తర్వాత నాలుగైదేళ్ళ కాలంలో పిల్లలు పుట్టడం, వారిని పెంచి పెద్దచేయడం, కుటుంబపరమైన బాధ్యతలు పెరగడం వల్ల కొంతమందిలో తాత్కాలికంగా సెక్స్ పట్ల ఉత్సాహం తగ్గిపోతుంది. ఈ కారణంగానే పెళ్ళయిన తర్వాత సెక్స్ సామర్థ్యం తగ్గిపోతుందనే అపోహ కొందరిలో కలుగుతుంది. మద్యం సేవించి సెక్స్‌లో పాల్గొంటే సామర్థ్యం పెరుగుతుందని కొందరు పురుషులు అభిప్రాయపడుతుంటారు. మద్యం సేవించడం వల్ల వారిలోని సిగ్గు, బిడియం తగ్గి కొంత కోరిక పెరుగుతుందేమో కాని, సెక్స్ సామర్థ్యం పెరక్కపోగా పోనుపోను ఆల్కహాల్ వల్ల నరాలు చచ్చుబడి సెక్స్‌లో పటుత్వం తగ్గిపోతుంది. ఎంతటి ఆరోగ్యవంతులైనా సెక్స్ అనంతరం కొంచెం అలసటగా వుండడం సహజం. కానీ కొందరు ఆ అలసట కారణంగా ఏదో బలహీనత ఏర్పడిందని భయపడుతుంటారు. సెక్స్‌లో పది నిమిషాలు పాల్గొంటే స్త్రీలకైతే 45 కేలరీలు, పురుషులకైతే 70 కేలరీలు శక్తి ఖర్చవుతుంది.

కొంతమంది బొద్దుగా వున్నవారు జిమ్‌కి వెళ్ళడం లేదా జాగింగ్ చేయడం వంటి పనులు చేస్తుంటారు. తాము ఆరోగ్యాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకుని ఇటువంటి

జాగ్రత్తలు తీసుకుంటున్నట్టు వీరు బయటికి చెప్పినా లోపల మాత్రం పరస్పర ఆకర్షణ కోసమే చాలామంది అలా చేస్తుంటారు. సహజంగా యువకులు అమ్మాయిల్లో ఎత్తు, శరీర ఆకృతిని, ఆ తర్వాత పెదవులు, చిరునవ్వు, కళ్ళు, నడవడిక, వినయవిధేయతలు వంటి అంశాలకు ఎక్కువ ప్రాధాన్యం ఇస్తారు. ఆడవారిలో మేకప్ విషయానికొస్తే, తాము బ్యూటీ క్లినిక్‌లకి వెళ్ళేది అందంగా కన్పించడానికే తప్ప, మగవారిని ఆకర్షించేందుకు మాత్రం కాదని 80 శాతం మంది స్త్రీలు వెల్లడించారు. పడక గదిలో స్త్రీ పూర్తి మేకప్ చేసుకొని భర్త దగ్గరకు వెళుతున్నట్టు సినిమాల్లో చూపించినట్టుగా నిజజీవితంలో ఏ స్త్రీ కూడా పడగ్గదిలో భర్త దగ్గరకు వెళ్ళేటప్పుడు ఏ మాత్రం మేకప్ కూడా చేసుకోదని చాలామంది మహిళల అభిప్రాయం.

భార్యాభర్తల మధ్య సెక్స్‌కంటే, ప్రేమ, ఆప్యాయతలు, వివాహ బంధమే వారిని పరస్పర ఆకర్షణకు గురి చేస్తుందే తప్ప, పైపై అలంకరణలు మాత్రం కావనేది దీనివల్ల అర్థమవుతుంది.

సెక్స్‌లో ఎంత సమయం పాల్గొనాలి, లేదా ఎన్ని రోజులకొకసారి పాల్గొనాలి అనే అంశంపై కూడా చాలామందికి చాలా అనుమానాలు వస్తుంటాయి. సెక్స్ సమస్యలపై పత్రికల్లో డాక్టర్లను అడిగే ప్రశ్నల్లో ఈ తరహా ప్రశ్నలు ఇటీవల కాలంలో బాగా పెరిగిపోయాయి. నిజానికి సెక్స్ విషయంలో భార్యాభర్తలకు సంతృప్తి కలుగుతుందా? లేదా? అనే అంశం ప్రధానమైందే కాని 'సమయం' గురించి ఆలోచించాల్సిన పని లేదు. అసలు పూర్తిగా సెక్స్‌లో పాల్గొనకపోయినా కేవలం 'ఫోర్‌ప్లే' ద్వారా కూడా సంతృప్తి పొందవచ్చని చాలామంది దంపతుల అభిప్రాయం! అంతేకాకుండా సెక్స్‌లో పాల్గొనే తీరు ఆయా వ్యక్తులు నిర్వహించే వృత్తి, ఉద్యోగాలను బట్టి కూడా ఆధారపడి వుంటుంది. టెన్షన్ ఎక్కువగా ఉండే వృత్తులలో లేదా ఉద్యోగాలలో చేసేవారిలో ఒత్తిడి కారణంగా సెక్స్‌పట్ల ఆసక్తి తక్కువగా వుంటుంది. అంతమాత్రాన సెక్స్ సామర్థ్యం తగ్గిపోయిందని అనుకుంటే పొరపాటే!

సెక్స్‌లో ఆకర్షణ పెంచడం లేదా ఉద్రేకపర్చడంలో, లోపలి దుస్తులు కూడా కీలక పాత్ర వహిస్తాయి. కొందరిలో వీటి ప్రభావం మరీ ఎక్కువగా

వుంటుంది. అందువల్ల బ్రా, డ్రాయర్లు, పేంటీలు వంటి లోదుస్తులు కొనుగోలు చేసే సమయంలో కొంచెం జాగ్రత్త పడడం మంచిది. లోదుస్తులు నాసిరకంగా వున్నట్టయితే కొందరిలో అవి చూస్తూనే సెక్స్ కోరిక తాత్కాలికంగా తగ్గిపోయే అవకాశం వుంటుంది.

పెళ్ళికి సంబంధించిన అపోహల విషయానికొస్తే భా ర్యాభర్తల వయసుకు సంబంధించినవి ముఖ్యమైనవిగా చెప్పవచ్చు. భర్తకంటే భార్య వయసు పెద్దదయిన పక్షంలో చాలామంది భయపడుతుంటారు. నిజానికి వయసులో కొంచెం తేడా వున్నా సాంసారిక జీవితంలో వారికి ఎటువంటి సమస్యలు రావు. ఆ నేపథ్యంలో భార్యకంటే భర్త కనీసం నాలుగు నుంచి ఆరేళ్ళు వయసులో పెద్దగా వుంటే వారి వైవాహిక జీవితంలో ఒడిదుడుకులు రావడం చాలా తక్కువని తేలింది. ఇలాంటి వారిలో విడాకుల కేసులు తీసుకునే వారి సంఖ్య కూడా మిగతా వారికంటే చాలా తక్కువ. వైవాహిక బంధం విషయంలో కూడా కొన్ని మూఢ నమ్మకాలు వున్నాయి. వివాహమైన ఏడవ సంవత్సరంలో భార్యాభర్తలు విడిపోయే అవకాశం ఎక్కువగా వుంటుందనే ఒక మూఢ నమ్మకం ప్రచారంలో వుంది. ఈ మూఢ నమ్మకం మన దేశంలో కంటే ఇతర దేశాల్లో ఎక్కువగా వుంది. సహజంగా పెళ్ళయిన తర్వాత 5 నుంచి 7 సంవత్సరాల కాలంలో పిల్లలు బాల్య దశలో వుండడం, కుటుంబ బాధ్యతలు ఎక్కువగా వుండడం వలన స్త్రీలు సెక్స్ పట్ల సరైన ఆసక్తి చూపలేరు. ఆ కారణంగా భర్త చెడు మార్గంలో పయనిస్తాడేమోనన్న భయం వల్ల ఇటువంటి మూఢ నమ్మకం కలగడానికి అవకాశం ఏర్పడింది.

వాస్తవిక దృక్పథంతో వ్యవహరించడం ద్వారా ఇటువంటి అపోహలు, అనుమానాలను దగ్గరకు రాకుండా చూసుకోవచ్చు. భార్యాభర్తలిరువునికి ఒకరిపై మరొకరికి ప్రేమ, ఆప్యాయత, పరస్పర విశ్వాసం వుంటే, ఒకవేళ జీవితంలో గాలివానలాగా ఇలాంటి అపోహలు, అనుమానాలు కలిగినా వెంటనే అవి మబ్బుల్లాగా కరిగిపోతాయి. వివాహ బంధం నిత్యనూతనంగా వుంటుంది.



# వృద్ధాప్యంలో రొమాంటిక్ ఆలోచనలు



డాక్టర్‌గారూ! మా నాన్నకి 62 సంవత్సరాలు. కృష్ణా........రామా......... అంటూ ప్రశాంతంగా వుండవలసిన ఈ వయసులో మళ్లీ పెళ్లి చేసుకుంటానని అంటున్నారు. మా అమ్మ చనిపోయిన 20 ఏళ్ల తర్వాత మా నాన్నకు ఇటువంటి కోరిక కలగడం నాకు ఆశ్చర్యంగా వుండటమే కాకుండా మా నాన్నగారి మానసిక ఆరోగ్యం సరిగా లేదేమోనని అనిపిస్తుంది-అంటూ ఒక యువకుడు ఇటీవల ఒక ఉత్తరం రాసాడు.

సహజంగా వయసు మళ్లినవారు మళ్లీపెళ్లి చేసుకుంటామని చెప్పినా లేదా పరాయిస్త్రీతో సన్నిహితంగా వ్యవహరించినా ఎవరైనా ఇలాగే భావిస్తారు. బంధువులు, ఇరుగుపొరుగువారు, "ఈ వయసులో ఇదేం రోగం" అంటూ వ్యాఖ్యానిస్తారు.

నిత్య జీవితంలో చాలామంది 40-50 ఏళ్లు దాటిన దగ్గరనుంచి జీవితాన్ని ఎటువంటి ప్రత్యేకతలు లేకుండా రొటీన్‌గా గడుపుతుంటారు. భార్య చనిపోయిన వారి పరిస్థితి మరీ దారుణంగా వుంటుంది. ఇటువంటి వారిలో ఎటువంటి ఉత్సాహం, నూతనత్వం కనిపించదు. కోరికలు నశించి ఏ అంశంపట్ల ఆసక్తి కూడా వుండదు. అత్యధికమంది రొటీన్‌గా జీవించడానికి అలవాటు పడటం వల్ల, అలా జీవించడమే సంప్రదాయమనే భావన మనసులో వుంటుంది. ఈ భావనకు విరుద్ధంగా ఎవరైనా వ్యవహరిస్తే వింతగాను, వారి మానసికస్థితి సజావుగా లేనట్టుగా అనిపిస్తుంది.

నిజానికి మనసులో రొమాంటిక్ ఆలోచనలు కలగడం మానసిక ఆరోగ్యానికి నిదర్శనంగా చెప్పవచ్చు. ఉత్సుకత, ఆసక్తి, రొమాంటిక్ భావనలు వంటి అంశాలు మానసికమైనవి. మానసికంగా, శారీరకంగా అనారోగ్యంతో బాధపడేవారికి రొమాంటిక్ ఆలోచనలు రమ్మన్నా రావు. శారీరకంగా, మానసికంగా

ఆరోగ్యంగా వున్నవారు వయసుతో నిమిత్తం లేకుండా ఎప్పుడూ ఫ్రెష్‌గా వుంటారు. ప్రతి విషయం పట్ల అసక్తిగా రొమాంటిక్‌గా వ్యవహరిస్తారు. ఒక వ్యక్తిలో రొమాంటిక్ భావాలు కలగడం లేదంటే వారిలో ఉత్సుకత, ఆసక్తి కూడా తగ్గినట్టుగా భావించాలి.

శారీరకంగా, మానసికంగా ఆరోగ్యంగా వున్న వారు ఏ వయసులో అయినా తమకు తాము చాలా ముఖ్యమైన వ్యక్తులుగా ఎంతో అత్మస్థయిర్యంతో వ్యవహరిస్తారు. రొటీన్‌గా జీవించే వారిలో మానసిక సమస్యలు ఎక్కువగా వుంటాయి. వీరిలో ఎటువంటి స్పందనలు వుండవు. ఎంత ప్రధానమైన అంశమైనా వారిలో ఉత్సాహం కలగదు. ఇటువంటి వారిలో అత్మస్థయిర్యం చాలా తక్కువగా వుంటుంది. ఈ తరహ వ్యక్తులు 30 ఏళ్లకే సెక్స్‌పట్ల ఆసక్తి లేనట్టుగా వ్యవహరిస్తారు. తనతోటి సహచరులు లేదా మిత్రులు సరస సంభాషణలు చేస్తున్నప్పుడు అక్కడనుంచి వెళ్లిపోవడం,,, కొన్ని సందర్భాలలో ఎప్పుడూ ఆ ఆలోచనలేనా అంటూ లేని పెద్దరికాన్ని ప్రదర్శించే ప్రయత్నం చేస్తారు.

ప్రస్తుత మన సమాజంలో, మంచి చెడులకి సంబంధించి అనేక అంక్షలు వున్నాయి. మనకి ఊహ తెల్సిన నాటినుంచి మనకు ఇది తప్పు..అది ఒప్పు అంటూ నీతి సూత్రాలు, హిత బోధనలు చేస్తుంటారు. ఈ తరహా హితబోధలు మనకు తెలియకుండానే మన మనసుపై ప్రభావాన్ని చూపిస్తాయి. హితబోధలకు అతిగా స్పందించే కొంతమంది వ్యక్తులు తమలో కలిగే సాధారణ భావాలను కూడా అణచివేసుకుంటారు. దాంతో ఒకదశలో వారిలో ఎటువంటి భావాలు కలగక పోవడమే కాకుండా అచేతనంగా తయారవుతారు. అచేతనంగా తయారు కావడం అంటే మనసులో కలిగే అన్ని రకాల అనుభూతులు చచ్చిపోతాయని అర్థం. అందువల్ల వయసుతో నిమిత్తం లేకుండా మనసులో చక్కటి అనుభూతులు, స్పందనలు కలుగుతున్నాయంటే వారి మానసిక, శారరీరక ఆరోగ్యం దివ్యంగా వున్నట్టుగా భావించవచ్చు.

అయితే కొందరిలో రొమాంటిక్ ఆలోచనలు ఎక్కువగా వుంటాయి. ఎక్కువగా వున్నా భయపడాల్సిన అవసరం లేదు. అవసరమైతే ఈ ఆలోచనలను

క్రమబద్ధం చేసుకోవచ్చు. కాని అసలు రొమాంటిక్ ఆలోచనలు రాని వారిలో రేకెత్తించడం కొంత కష్టమైన పనే!

ఇదే సమయంలో సెక్స్‌పట్ల అతిగా ఒక మేనియా మాదిరిగా వ్యవహరించే వారు కూడా వుంటారు. ఎదుటివారి ఇష్టాఇష్టాలతో సంబంధం లేకుండా ఆడవారితో మాటలు కలిపి అదేపనిగా కబుర్లు చెబుతుంటారు. మాటల్లో బూతుపదాలు వాడతూ ఆడవారు కనిపిస్తే వెకిలిగా వ్యవహరిస్తారు. ఇలా అతిగా సెక్స్‌గా అంటే మదపిచ్చిగా వ్యవహరించడం కూడా ఒక మానసిక రుగ్మత క్రింద వస్తుంది. స్త్రీల విషయంలో అయితే ఈ రుగ్మతను 'నింఫోమేనియా' అని, పురుషుల విషయంలో అయితే 'సెటీరియాసిస్' అని అంటారు.

ఏ వయస్సులో అయినా వ్యక్తిగతంగా ఎవరికి వారు తమ గురించి తాము ఆలోచన చేస్తున్నారంటే వారి మానసిక స్థితి సక్రమంగా వుందనే గుర్తించాలి. శారీరకంగా, మానసికంగా ఆరోగ్యంగా వుండటం వల్ల జీవితం పట్ల సానుకూలమైన భావనలు కలుగుతాయి. మానసికంగా, శారీరకంగా ఆరోగ్యంగా వున్నప్పుడు రొమాంటిక్ ఆలోచనలు కలగడం సర్వసాధారణం. అందువల్ల రొమాంటిక్ ఆలోచనలు కలుగుతున్నాయంటే అది సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి నిదర్శనగా భావించవచ్చు. రొమాంటిక్ ఆలోచనలు కలగడం ఆరోగ్య చిహ్నమైనా వాటిని ఆచరణలో పెట్టే విషయంలో మాత్రం అవాంఛనీయ పద్ధతులు, అనైతిక పద్ధతులు అవలంబించడం వ్యక్తి ఆరోగ్యానికి, సమాజ ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు. వచ్చిన శృంగార భావాలను క్రమబద్ధీకరించుకుని తన జీవితభాగస్వామితోనే ఆ అనుభవాలను ఆస్వాదించడం ఉత్తమ వ్యక్తుల లక్షణం. మరీ అనునిత్యం అలాంటి ఆలోచనలే వస్తున్నట్లయితే, వాటిని కొంత ఛానలైజ్ చేసుకుని ఇతర ఉపయోగకర విషయాలపైగాని, కొంత ఆధ్యాత్మిక విషయాలపై గాని మనసు మరల్చుకోవడం శ్రేయస్కరం. అటువంటి ఆలోచనలు ఎడతెరిపిలేకుండా వచ్చి మనసును అల్లకల్లోలం చేస్తుంటే మాత్రం మానసికవైద్యుల సలహా తీసుకోవడం మంచిది.



# రాజీపడటం మానసిక పరిణతికి నిదర్శనం



జీవితంలో ఏదో ఒక సందర్భంలో రాజీపడని వారంటూ ఎవరూ వుండరంటే అతిశయోక్తి కాదు. వ్యక్తిగతంగా కానీ, వృత్తిపరంగా కానీ ఎంతో కొంతమేరకు రాజీపడగలిగినప్పుడే జీవితం సాఫీగా నడుస్తుంది. కొందరు రాజీపడటాన్ని అసమర్థతగా భావిస్తూ తమకు తాము న్యూనతాభావానికి గురికావడమే కాకుండా, రాజీపడే స్వభావం కలిగిన వారిని చేతకాని వారిగా ఎగతాళి చేస్తుంటారు. నిజానికి 'రాజీపడటం' మనిషి మానసిక పరిణతికి చిహ్నంగా చెప్పవచ్చు.

ప్రతి మనిషి వ్యక్తిగతంగా లేదా వృత్తిపరంగా కొన్ని పరిమితులకులోబడి పనిచేయాల్సి వుంటుంది. కొన్ని సందర్భాలలో ఆ పరిమితులకు మించి లేదా మరీ తక్కువగా కూడా పనిచేయాల్సి వస్తుంది. అంతమాత్రం చేత వ్యక్తిత్వం కోల్పోయినట్టుగా లేదా చేతకాని వాడిగా భావించాల్సిన అవసరం లేదు. జీవితంలో పైకి రావాలనుకునే వారు, లక్ష్యాలను సాధించాలనుకునేవారు రాజీవపడటం అనివార్యమతుంది.

తరచూ రాజీపడవలసి వచ్చినప్పుడు ఒక విధమైన నిరుత్సాహం ఏర్పడుతుంది. జీవితమంటే ఇదేనా! అనిపిస్తుంది. పరిస్థితులను బట్టి ఎన్నో అవకాశాలను వదులుకోవలసివస్తుంది. అలా వదులుకోవడం బాధగా అనిపించినా మానసికంగా పరిణతి పెరుగుతుంది. కొంతమంది వ్యక్తులు గిరిగీసుకుని కూర్చుంటారు. తమ పరిధిలోకి ఇతరులను రానివ్వరు. తమ పరిధి దాటి బయటకు రారు. ఇటువంటి వారికి లక్ష్యాలు, ఆశయాలు, మానసిక ఆనందం వంటి పదాలకు అర్థం తెలియదు.

శాస్త్రీయంగా పరిశీలించినట్టయితే రాజీపడటానికి ముఖ్య కారణం భయం. చాలామందికి రాజీపడడం ఇష్టం వుండదు. సామాజికపరమైన, ఆర్థికపరమైన భయాలతో అనివార్యంగా రాజీపడుతుంటారు. కొంతమంది చేస్తున్న ఉద్యోగం లేదా వృత్తి, వ్యాపారాలపై ఇష్టం వుండదు. కాని వీటిని వదలడానికి

ఇష్టం వుండదు. చేస్తున్న వాటిని వదిలి వేస్తే మరింతగా నష్టపోవలసి వస్తుందేమో, అసలు జీవితమే ముందుకు పోదేమో నన్న భయంతో కొత్తవాటి గురించిన ఆలోచనలను బలవంతంగా ఆపుకుంటారు.

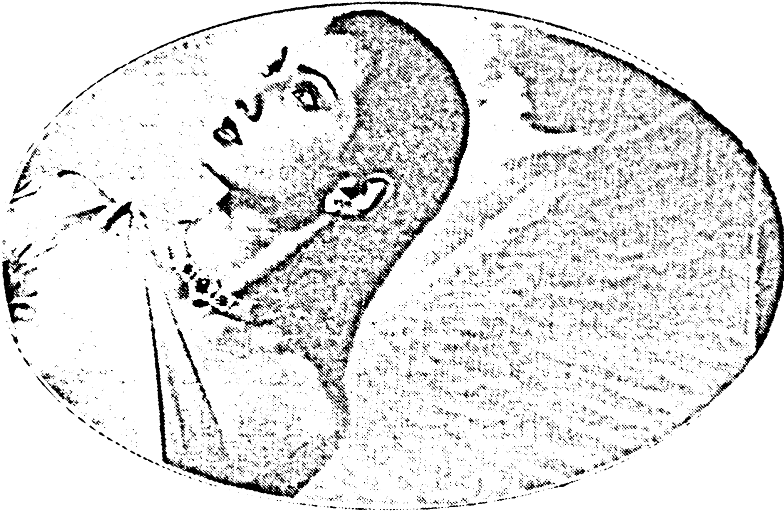
కొంతమంది భార్యాభర్తలమధ్య సంబంధాలు సవ్యంగా లేకపోయినా కేవలం భయం కారణంగా మొక్కుబడిగా కలిసి జీవించేవారే ఎక్కువగా వున్నారని భార్యాభర్తల సంబంధాలపై అధ్యయనం చేసిన శాస్త్రవేత్తలు వెల్లడించారు. భర్తను వదిలివస్తే ఉద్యోగం సంపాదించడం, ఆర్థిక వ్యవహారాలు చక్కపెట్టడం వంటి అంశాలు తమవల్ల కాదనే ఉద్దేశంతో చాలామంది భార్యలు రాజీపడి జీవితం సాగిస్తుంటారు. ఉద్యోగంచేస్తూ ఆర్థికంగా ఇబ్బందులు లేకపోయినా సమాజంలో ఒంటరిగా జీవించడం సాధ్యంకాదనే భయం కారణంగా ఇష్టంలేకపోయినా రాజీపడుతూ సంసారాన్ని కొనసాగిస్తుంటారు. జీవితం అంటే ఇంతేలేనని సర్దుకుపోయే వారితో ఫర్వాలేదుకాని, సర్దుబాటు ధోరణి లేనివారు మాత్రం బలవంతంగా రాజీపడి జీవించడం ఇష్టంలేక విడిపోయి జీవించే ధైర్యంచాలక మానసికంగా తీవ్ర వత్తిడికి గురవుతారు. ఒక దశలో మానసిక వైద్యులను సంప్రదించడం అవసరం. కుటుంబపరమైన చాలా అంశాలు భార్యాభర్తలతో సంప్రదించడం ద్వారానే సులభంగా పరిష్కరించవచ్చు. ఉద్యోగం లేదా వృత్తిపరమైన అంశంపై కాని, మానవ సంబంధాలకు సంబంధించిన అంశంపై కానీ రాజీ పడటం ఇష్టంలేక మానసిక వత్తిడికి గురికావడం కంటే శాస్త్రీయంగా ఆలోచన చేసి ప్రత్యామ్నాయ మార్గాలను ఎంచుకోవడం ఉత్తమం.

అయితే కొందరు భార్యాభర్తల సంబంధాలు వింతగా కనిపిస్తాయి. కొన్ని సందర్భాలలో తాము కలసి జీవించడం సాధ్యంకాదని అనిపించినా మరోసారి తాము సరైన జోడీయేనని భావిస్తుంటారు. ఇటువంటి దంపతులు ఎప్పుడూ కీచులాడుకుంటున్నప్పటికీ విడిపోవాలని నిర్ణయానికి వచ్చేసరికి విడిపోవడానికి సరైన కారణాలు కనిపించవు. అటువంటి సమయంలో భార్యాభర్తలకు ఇతనే తనకు సరైన భర్త లేదా భార్య అనే భావన కలుగుతుంది. ఈ తరహా భావన దీర్ఘకాలం సహజీవనం చేయడం వల్ల కలుగుతుంది. ఈ తరహా దంపతులను కౌన్సెలింగ్ ద్వారా కలసివుండేలా చేయవచ్చు.

చిన్నవయసు నుండి అతి గారాబంగా పెంచబడిన పిల్లలు పెద్దయిన తర్వాత చాలా మొండిగా, పౌరుషంగా, రోషంగా, రిజిడ్‌గా తయారవుతారు. అన్నీ తనే కరెక్టు, తాము చెప్పిందే అందరూ వినాలనే మనస్తత్వంతో ఉంటారు.వీరు ఏ విషయంలోను రాజీపడకుండా చాలా మూర్ఖంగా, పట్టుదలగా ప్రవర్తిస్తుంటారు. ఇలాంటి వారిని 'హిస్టీరికల్ మనస్తత్వాలు' కల్గిన వారుగా చెప్పవచ్చు. పెళ్ళికిముందు తమ పిల్లలు ఇలాంటి జగమొండి అని తెల్సినా కడుపు తీపితో ఆ తల్లిదండ్రులు వారేదికోరినా, చెప్పినా వెంటనే అమలుపరుస్తుంటారు. కానీ పెళ్ళయి అత్తవారింటికి పోయిన తర్వాత కూడా తమ పుట్టింట్లోలాగానే అత్తింట్లో కూడా తమ మాటే చెల్లాలనుకుంటారు. అత్తమామలు, భర్త, ఈ మొండి మనస్తత్వానికి తట్టుకోలేక రోజూ గొడవలు, మనస్పర్థలు, ఇంట్లో అశాంతి, చివరకువిడాకులు, ఆత్మహత్యలకు కూడా ఒక్కోసారి ఇవి దారితీయవచ్చు. వీరు మొండిగా ప్రవర్తించడమే కాకుండా, వారి పిల్లలను కూడా తమలాగే తయారుచేసి, భవిష్యత్‌లో వీరుకూడా ఇంతకంటే జగమొండిగా తయారయ్యేట్లు చేస్తారు. ఇలాంటివారు పెళ్ళయిన తర్వాతైనా తమ పద్ధతులను కొంతైనా మార్చుకుని, పట్టు, విడుపు ధోరణి అలవర్చుకుని, ప్రతిసారి నా పంతమే నెగ్గాలనుకునే బదులు, ఒకసారి అవతలి వారి మాటకూడా విందాము! వారు కూడా నా శ్రేయోభిలాషులే కదా! నా మంచికే చెప్తున్నారులేనని కొంత సామరస్య ధోరణి ప్రదర్శిస్తే, ఆ కుటుంబాలు పదికాలాలపాటు నిలబడతాయి. వీరి తల్లిదండ్రులు కూడా తమ స్వార్థం కోసం, అమ్మాయిని రెచ్చగొట్టకుండా నిదానంగా ఆ అమ్మాయికి నచ్చచెప్పి, సర్దుబాటు చేసే ప్రయత్నంచేయాలి. పంతాలు, పట్టింపులకు పోయి విడిపోవడం చాలా సులభం.... అయితే ఎంతోకొంత రాజీపడి జీవితాన్ని కొనసాగించడం కొంచెం కష్టమనిపించినా, చివరకు అదే ఉత్తమం అని వీరు నిదానంగా గ్రహిస్తారు. భార్యాభర్తలిద్దరు కూడా తమ భవిష్యత్, తమ పిల్లల భవిష్యత్‌ను దృష్టిలో పెట్టుకుని, కొన్ని త్యాగాలు చేసైనా, కలిసి వుండేందుకు చిత్తశుద్ధితో ప్రయత్నించాలి. ప్రతి మనిషి తన అనుభవాల ద్వారా ఏదో ఒక విషయాన్ని నేర్చుకుంటారు. అది మంచికి సంబంధించినది కావచ్చు... చెడుకి సంబంధించినది కావచ్చు. ఈ అనుభవాలను దృష్టిలో పెట్టుకుని రాజీపడటంలో వాస్తవికంగా, హేతుబద్ధంగా ఆలోచనలు చేయడం ద్వారా జీవితాన్ని ప్రశాంతంగా కొనసాగించవచ్చు.



# పురుషులకంటే స్త్రీలలోనే 'ఎమోషన్స్' ఎక్కువా?



"డాక్టరు గారూ! మా ఆవిడ చాలా 'ఎమోషనల్'గా ప్రవర్తిస్తోంది. ఈ కారణంగా కొన్ని సమయాలలో చాలా ఇబ్బందులు ఎదుర్కోవాల్సివస్తోంది. మా ఆవిడలోని ఉద్రేకాన్ని తగ్గించడానికి అవకాశం వుందా?" అంటూ ఇటీవల నాకు విశాఖపట్టణం నుంచి ఒక ఉత్తరం వచ్చింది. ఆ వ్యక్తి అదే ఉత్తరంలో మగవారికంటే ఆడవారు ఎక్కువ ఎమోషనల్‌గా వుండడానికి కారణం ఏమిటని కూడా ప్రశ్నించాడు.

ఎమోషనల్‌గా వ్యవహరించడం అంటే అతిగా ఆవేశపడడం, ఉద్రేకపడడం, ఒకోసారి కారణం వున్నా లేకున్నా, చిన్న చిన్న విషయాలకే అతిగా రియాక్ట్ కావడం వంటివి. నిత్యజీవితంలో కొన్ని సందర్భాలలో పురుషులు ఎక్కువ ఎమోషనల్‌గా అనిపిస్తే మరి కొన్ని సందర్భాలలో స్త్రీలు ఎక్కువ భావావేశంతో కనిపిస్తారు. అయితే మొత్తంమీద, పురుషులకంటే స్త్రీలు ఎక్కువ ఎమోషనల్‌గా వుంటారనే అభిప్రాయం వుంది. దగ్గరివారు ఎవరైనా చనిపోయినప్పుడు ఈ

విషయం సులభంగా బోధపడుతుంది. తల్లిదండ్రులు లేదా సమీప బంధువులు, స్నేహితులు చనిపోయినప్పుడు మహిళలు బావురుమంటూ విలపిస్తారు. అదే మగవారయితే అంతగా బయటికి ఏడవరు. మహా అయితే మనసులో బాధపడతారు, కంటనీరు పెట్టుకుంటారు.

నిజం చెప్పాలంటే స్త్రీ-పురుషులిరువురికీ ఒకే విధమైన భావావేశం వుంటుంది. కానీ భావావేశాలను నియంత్రణ చేసుకునే శక్తి మాత్రం స్త్రీకంటె పురుషులలోనే ఎక్కువగా వుంటుంది. ఈ కారణంగా వారు జడపదార్థంలా అనిపిస్తారు. 'ఏం మనిషో కానీ ఏ విషయానికీ స్పందించడు' అనే వ్యాఖ్యానాలను స్త్రీలు చేస్తుండడాన్ని గమనిస్తుంటాం!. ముందుగా చెప్పినట్టుగా స్త్రీ-పురుషులలో భావావేశం సమానంగా వున్నప్పటికీ ఆడవారిలో హార్మోన్ల ప్రభావం కారణంగా ఆవేశాన్ని నియంత్రించుకునే శక్తి తక్కువగా వుంటుంది. ఒక అబ్బాయి- ఒక అమ్మాయిని 'నేను నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను' అని పదే పదే చెప్పడానికి ఇష్టపడడు. కానీ అదే సమయంలో తన ప్రేమను తన చేష్టలు, ప్రవర్తన ద్వారా వ్యక్తం చేయడానికి ఎక్కువగా ఇష్టపడతాడు. కానీ అమ్మాయి అలా కాదు. 'నేను ప్రేమిస్తున్నాను' అంటూ అవకాశం వచ్చిన ప్రతిసారి చెబుతూనే వుంటుంది. ఈ కారణంగానే చూసేవారికి స్త్రీలకు వున్నంత శ్రద్ధ, ప్రేమాభిమానాలు పురుషులకు వుండవని అనిపిస్తుంది.

మహిళల ప్రవర్తనలో హార్మోన్లు కీలక పాత్ర వహిస్తాయి. ముఖ్యంగా అండం విడుదలయ్యే సమయంలో, బహిష్టులు ఆగిపోయే సమయంలో వీటి ప్రభావం తీవ్రంగా వుంటుంది. పురుషులు కూడా ఒక వయసులో అలాంటి స్థాయికి చేరుకున్నా వారిలో హార్మోన్ల ప్రభావం ఎక్కువగా వుండదు. మగవారిలో భావావేశ నియంత్రణ ఎక్కువగా వుండడానికి ఇది కూడా ఒక కారణమని చెప్పవచ్చు. ఈ కారణంగా భావావేశాలు స్త్రీ-పురుషులలో ఒకే విధంగా వున్నప్పటికీ దానిని వ్యక్తం చేయడంలో, పెరిగిన వాతావరణం, తల్లిదండ్రుల ప్రవర్తనా తీరును బట్టి ఒక్కో విధంగా తయారవుతారు.

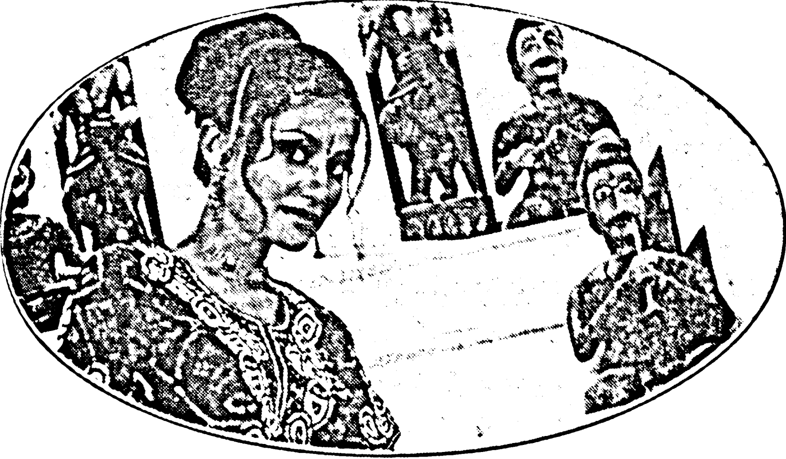
సహజంగా స్త్రీలలో కోపం వచ్చినా, సంతోషం వచ్చినా వెనుకా ముందు ఆలోచించకుండా బయట వారిని ఉక్కిరి బిక్కిరి చేస్తారు. సంతోషం వచ్చినప్పటి సంగతి ఎలా వున్నా కోపం వచ్చినప్పుడు పునరాలోచన లేకుండా ఎదుటి వారిని తిట్టడం, తగవు పెట్టుకోవడం వల్ల చాలా ఇబ్బందులు కలుగుతాయి. ఈ కారణంగానే స్త్రీలలో క్షణంలో ఆవేశం వస్తుంది.... క్షణంలో సంతోషం కలుగుతుంది.... ఇదంతా ఆటోమేటిక్‌గానే జరుగుతుంది. పురుషులు స్త్రీలంత సులభంగా తమ భావావేశాలను బహిర్గతం చేయలేరు. బహిర్గతం చేయడంలో కూడా జాప్యం జరుగుతుంది. ఇందువల్ల మనసులో విశ్లేషణ జరుగుతుంది. దాంతో తెలియకుండానే మానసికంగా ఒత్తిడికి కూడా లోనయ్యే అవకాశం మగవారిలో ఎక్కువగా వుంటుంది. ఈ సందర్భంగా ఒక ఆసక్తికరమైన విషయం చెప్పాలి. 'హార్ట్ ఎటాక్' ఆడ-మగలలోఎవరికి ఎక్కువగా వస్తుంది? హార్ట్‌ఎటాక్ వల్ల ఎవరెక్కువగా చనిపోతారని సర్వే చేస్తే, ఆడవారికంటే మగవారిలోనే గుండెపోటు ఎక్కువని తేలింది. ఆడవారిలో హార్ట్ ఎటాక్ మగవారికంటే తక్కువగా వచ్చేందుకు గల కారణాలేమిటని ప్రశ్నిస్తే మనకు కొన్ని చిత్రమైన విషయాలు బయటపడతాయి. హార్ట్ ఎటాక్ వచ్చేదానికి స్మోకింగ్, బి.పి., షుగర్, అధిక బరువు ముఖ్య కారణాలయితే మెంటల్ టెన్షన్ కూడా ఒక అతి ముఖ్యమైన కారణమని హృద్రోగ నిపుణులు చెప్పే శాస్త్రీయ సత్యం. మెంటల్ టెన్షన్ ఆడ-మగ ఇద్దరికీ వున్నా, మగవారు తాము ఒత్తిడికి లోనైనప్పుడు వీలయినంత వరకు దాన్ని మనసులోనే అణచివేసుకొని మథనపడతారు. అదే మహిళలయితే వెంటనే ఆ టెన్షన్‌ను తమ మాటలు, చేతల ద్వారా బహిర్గతం చేస్తారు. అయినవారు చనిపోయినప్పుడు ఆడవారు విలపించినంతగా మగవారు బయటికి ఏడ్వరు. ఆ బాధను మనసులోనే అణుచుకుంటారు. ఆడవారయితే తమ టెన్షన్‌ను ఎప్పటికప్పుడు బయటికి కక్కేస్తే మగవారు మాత్రం ఆ టెన్షన్‌ను దాచుకుని, పోను పోను మానసిక ఒత్తిడిని పెంచుకుంటారు. మానసిక ఒత్తిడి ఎక్కువయ్యే కొద్దీ దాని ప్రభావం గుండె రక్తప్రసరణపైన, కండరాల పనితీరుపైన చూపి కొంతకాలానికి వారు గుండెపోటుకు గురయ్యే ప్రమాదం వుంది. వినేవారికి ఈ

వాదన కొంత విచిత్రంగా అనిపించినా, ఇందులో ఎంతో కొంత శాస్త్రీయ సత్యం లేకపోలేదు. ఆడవారిలో హర్ట్ ఎటాక్‌లు తక్కువగా వచ్చేదానికి ఒక ముఖ్య కారణం ఇదే. అన్ని సందర్భాలలో కాకపోయినా, కనీసం కొన్ని సందర్భాలలో నయినా మగవారు ఆడవారిలాగా తమ మనసులోని ఎమోషన్స్‌ని బహిర్గతం చేయడం నేర్చుకుంటే అది వారి శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యానికి కొంతైనా మేలు చేస్తుందని చెప్పవచ్చు.

స్త్రీ పురుష సంబంధాల విషయంలో సమతౌల్యం కొనసాగడానికి భావావేశంలోని వ్యత్యాసం కూడా కొంత దోహదపడుతుంది. ఒకరిలో ఆవేశం తీవ్రంగా వుండి, మరొకరిలో పరిమితంగా వుంటేనే స్త్రీ-పురుష సంబంధాలు సజావుగా కొనసాగుతాయి. అయితే అలాగని భావావేశం ఒకరిలో మరీ ఎక్కువగాను, మరొకరిలో మరీ తక్కువగాను వుంటే మానసికంగా కొన్ని ఇబ్బందులు ఎదురయ్యే ప్రమాదం వుంటుంది. ఒక ఇంట్లో భార్యాభర్తలిరువురూ ఎమోషనల్‌గా ఫైర్‌బ్రాండ్స్‌లా వుంటే మాత్రం ఆ ఇల్లు కురుక్షేత్రంగానో, రణక్షేత్రంగానో మారిపోతుంది. స్త్రీలు ఎక్కువ ఎమోషనల్‌గా తయారవడానికి ఒక కారణం మగవారే అని కూడా చెప్పవచ్చు! పురుషాధిక్య సమాజంలో పరిణామక్రమంలో తమ ఉనికి కోసం స్త్రీ ప్రవర్తనలో ఈ విధమైన మార్పు జరిగి వుండవచ్చు. ఏది ఏమైనా భావోద్రేకాలు ప్రతి మనిషిలోను తప్పనిసరిగా ఒక స్థాయిలో వుంటేనే ఆ వ్యక్తి జీవితం స్థిరంగా వుంటుంది. అయితే అవి మోతాదు మించితే ఆవ్యక్తికే కాక, మిగతా సభ్యులందరికీ ఇబ్బందులు కలుగజేస్తాయి. ఏ సందర్భంలోనైనా తమ మనసులోని ఎమోషన్స్‌ను వ్యక్తపర్చడంలో తప్పులేదు కాని వాటిని అతిగా బహిర్గతం చేయడం ఆరోగ్య లక్షణం కాదు.



# కలసి కాపురం చేసేందుకు 'ప్రేమ' సరిపోతుందా?



వైవాహిక జీవితం సజావుగా కొనసాగాలంటే భార్యాభర్తల మధ్య 'ప్రేమ' వుంటే సరిపోతుందని భావించడం సహజమే! అయితే సాంసారిక జీవితం విజయవంతం కావడంలో కీలక పాత్ర వహించేది సమస్యలను సమర్థంగా పరిష్కరించుకునే సామర్థ్యమే తప్ప, కేవలం 'ప్రేమ' ఒక్కటే కాదు, వైవాహిక జీవితం ప్రారంభంలో భార్యా భర్తలు ఒకరిపట్ల మరొకరు ఎంతో ప్రేమగా వుండడంతో పాటు భవిష్యత్ గురించి ఎన్నో ఆశలు పెంచుకుంటారు. కాని జీవితంలో ఎదురయ్యే సమస్యలు, పరిస్థితుల కారణంగా ఇరువురి మధ్య క్రమంగా ప్రేమ కొద్ది కొద్దిగా అంతరించిపోతుంది. అప్పుడు ప్రతి చిన్న విషయం సమస్యగానే కనిపిస్తుంది. దీనికి ముఖ్య కారణం సమస్యలను సమస్యగా పరిశీలించే శక్తి లేక పోవడం. ప్రతి మనిషిలో మంచి ఆలోచనలతోపాటు చెడు ఆలోచనలు కూడా వస్తుంటాయి. మంచి ఆలోచనలవల్ల ఎవరికీ ఎటువంటి ఇబ్బంది వుండదు. చెడు ఆలోచనలవల్లనే సమస్యలు వస్తాయి. చెడు ఆలోచనలను తట్టుకునే సామర్థ్యం పెంచుకోవడం వల్ల సమస్యలను సులభంగా నివారించుకోవచ్చు.

భార్యాభర్తలు ఇరువురూ ఒక్కటే అని అనుకున్నా ప్రాథమికంగా వీరిరువురూ భిన్న స్వభావాలు కలిగిన స్త్రీ-పురుషులు అని గుర్తుంచుకోవాలి.

అమెరికాలో కొందరు మానసిక శాస్త్రవేత్తలు భార్యాభర్తల వైవాహిక జీవితం గురించి దాదాపు 20 సంవత్సరాల పాటు అధ్యయనం చేశారు. అసంతృప్తి, విభేదాలతో జీవించే మెజారిటీ దంపతులకు ఎటువంటి చికిత్స చేయవలసిన అవసరం లేదు. కేవలం వారిని ఎడ్యుకేట్ చేయడం, కౌన్సెలింగ్ చేయడం ద్వారానే వారి జీవితాలను మెరుగుపర్చవచ్చని వీరు అభిప్రాయపడ్డారు. నిజంగా కూడా దంపతులకు వైవాహిక జీవితం గురించి చికిత్స చేయవలసిన అవసరం లేదు. ఎందుకంటే 'పెళ్ళి' అంటే వ్యాధి కాదు కాబట్టి, దంపతులకు సమస్యలను ఏ విధంగా తట్టుకోవాలో తెలియజెప్పాలి. సమస్యలు వస్తే కలసి జీవించడం ఎలానో నేర్పాలి. ఈ విధంగా భార్యాభర్తలకు జీవించడం గురించి తెలియజెప్పడాన్ని అమెరికాకు చెందిన ప్రముఖ ఫ్యామిలీ థెరపిస్టు షిరాన్ మిల్లర్ 'సైకో ఎడ్యుకేషన్ అని అంటారు. సైకో ఎడ్యుకేషన్ అంటే వ్యక్తులు తమకు తాము ఎలా సహాయపడాలో తెలియజెప్పడమే! అయితే నిజంగా మానసిక, శారీరక అనారోగ్యంతో బాధపడే దంపతులకు మాత్రం వైద్య పరమైన చికిత్స అవసరమవుతుంది.

సహజంగా ప్రతి ప్రేమికులు లేదా దంపతులు పెళ్ళికి ముందు లేదా పెళ్లయిన తర్వాత తమది ప్రత్యేకమైన ప్రేమ అనుకుంటారు. తమ ప్రేమ ఎప్పటికీ చెక్కు చెదరదని భావిస్తుంటారు. విడాకులు తీసుకునే దంపతులలో 50 శాతం మంది పెళ్ళయిన మూడేళ్ళ లోపు విడాకులు తీసుకున్నవారే.

భార్యభర్తల సంబంధాలు సక్రమంగా కొనసాగడంలో కుటుంబ పరిస్థితులు ముఖ్యంగా తల్లిదండ్రుల ప్రభావం పిల్లలపై ఎక్కువగా వుంటుంది. తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లలకు పెళ్ళికి ముందు, పెళ్ళి తర్వాతఇచ్చే విలువైన కట్న కానుకలు ఏమిటంటే, పెళ్ళయిన తర్వాత భార్యాభర్తలిరువురూ ఎలా సర్దుకోవాలో, ఎలా జీవించాలో వారికి తెలియజెప్పడమే!

తరచు ఘర్షణ పడే దంపతులు ఒక్కసారి తమ మధ్య ఏ విషయంలో అభిప్రాయ భేదాలు వస్తున్నాయో గుర్తించాలి. ముందుగా చెప్పినట్టుగా

భార్యాభర్తలిరువురూ ఒకటేనని భావించినా ఎవరి ఆలోచనలు, ఎవరి అభిప్రాయాలు వారికి వుంటాయని గుర్తుంచుకోవాలి. భార్యాభర్తల మధ్య ఘర్షణలు తలెత్తడానికి ఆలోచనలు, అభిప్రాయాల మధ్య సఖ్యత లేకపోవడమే ప్రధమ కారణం.

సహజంగా భార్యాభర్తలు తమ మనసులో మాట లేదా తమ అవసరాలను బహిర్గతం చేయరు. తమ అవసరాలను చెప్పకుండా ఎదుటివారు గుర్తించాలని భావిస్తారు. అలా ఎప్పుడైతే జరగదో అప్పుడే మనసులో సంఘర్షణ ప్రారంభమౌతుంది. అందువల్ల భార్యాభర్తలు తమకి కావలసింది ఏమిటో, ఎదుటివారి నుంచి తాము ఏమి కోరుకుంటున్నామో, బహిర్గతం చేసుకోవడం అవసరం. మనం చెప్పకుండా మన అవసరాలు ఎదుటివారు గుర్తించాలనుకోవడం సమంజసం కాదు.

కుటుంబ జీవితం పట్ల భార్యాభర్తలకు సానుకూలమైన ఆలోచనలు, భావనలు వుంటాయి. వారు స్వేచ్ఛగా మాట్లాడుకున్నప్పుడే ఇవి బయటకు వస్తాయి. లేకపోతే మనసులో పెట్టుకుంటే అనేక అనర్థాలకు కారణమవుతాయి. దంపతులలో సమస్యలను పరిష్కరించుకునే సామర్థ్యం తక్కువగా వుంటే వారిలో వుండే కొద్దిపాటి మంచి లక్షణాలను చెడు లక్షణాలు డామినేట్ చేస్తాయి.

కుటుంబ జీవితం పట్ల భార్యాభర్తలు సానుకూలమైన ఆలోచనలు పెంపొందించుకోవాలి. "మా జీవితం ఇంతే! సంతోషంగా వుండే రాత లేదు!" అని భావించడం వల్ల ప్రయోజనం వుండదు. ఎటువంటి సమస్యనైనా పరిష్కరించుకోగలమనే నమ్మకంతో వుంటే దంపతులు మానసిక ఒత్తిడి వున్నప్పటికీ తమ సమస్యలను తాము పరిష్కరించుకోగలుగుతారు.

భార్యాభర్తల మధ్య విభేదాలు రావడంలో నాలుగు అంశాలు ప్రధాన కారణంగా చెప్పవచ్చు. మొదటి అంశం విమర్శించడం, రెండోది ధిక్కరించడం, మూడో అంశం తన వాదనే లేదా తన వ్యక్తిత్వమే సరైందని భావించడం, నాలుగో అంశం వాస్తవాలను గమనించకుండా మంకు పట్టుతో వ్యవహరించడం. భార్యాభర్తలు విడాకులు తీసుకోవడంలో కూడా ఈ అంశాలే కీలకపాత్ర వహిస్తాయి. భార్యాభర్తలుగా తాము ఎలా జీవించాలనుకున్నారో..... అలా జీవించలేకపోయి

నప్పుడు విడిపోవడమే ఉత్తమమనే స్థితికి చేరుకుంటారు. సమస్యలు, అభిప్రాయభేదాలతో ఇబ్బంది పడుతూ విడిపోవాలనుకునేవారు ఎంతో కాలంగా కాపురం చేస్తున్న వృద్ధ దంపతులను పరిశీలించాలి. వారు అంత కాలం కలసి ఎలా జీవించగలుగుతున్నారో తెలుసుకోవాలి!

వైవాహిక జీవితం సాఫీగా కొనసాగాలంటే దంపతులు కొన్ని అంశాలు గుర్తుంచుకోవాలి. ఏదైనా లోపం గురించి వివరించే సమయంలో విమర్శ లేకుండా జాగ్రత్త పడాలి. విమర్శ వల్ల మానసిక ఇబ్బంది కలుగుతుంది. దాంతో ఎదుటివారు తమది లోపమని గుర్తించినా కాదని వాదనకు దిగి తమ వ్యక్తిత్వాన్ని కాపాడుకోవాలనుకుంటారు.

పెళ్ళి తర్వాత భార్యాభర్తలపై తప్పనిసరిగా ఒకరి ప్రభావం మరొకరిపై పడుతుంది. ఎవరికి వారు ఎప్పుడూ తమ మాట మాత్రమే చెల్లుబాటు కావాలని కాకుండా పరస్పరం ఒకరి అభిప్రాయాన్ని మరొకరు ఆమోదించాలి. అంతేకాకుండా భార్యాభర్తలు మాటల సందర్భంలో ఒకరినొకరు దెప్పిపొడుచుకునే విధంగా మాట్లాడుకోకూడదు. విభేదాలు పొడచూపినప్పుడు మగవారు సహజంగా ఆవేశంగా వుంటారు. ఇటువంటి అంశాలను గుర్తుంచుకోవడం ద్వారా జీవితాన్ని హాయిగా కొనసాగించవచ్చు. ఎంత చదువుకున్న వారైనా, అర్థం చేసుకునేవారైనా భార్యాభర్తల మధ్య మనస్పర్థలు, విభేదాలు రాకుండా వుండవు. ప్రతి చిన్న విషయం చిలికి చిలికి గాలి వానై విడాకులకు, ఆత్మహత్యలకు దారి తీయకూడదు. విడిపోవడం ఎంత సులభమో, కలసి కాపురం చేయడం ఒక్కోసారి చాలా కష్టమవుతుంది. కానీ "కలసి వుంటే కలదు సుఖం" అన్న విషయం గుర్తుంచుకుని కొన్ని బాధలు పడైనా, కొన్ని త్యాగాలు చేసైనా భార్యాభర్తలిద్దరూ, ఒకటిగా జీవితాంతం కలసి వుండేవానికి చిత్తశుద్ధితో కృషి చేయాలి.



# దురలవాట్లను దూరంగా ఉంచడం ఎలా?



ప్రతి మనిషికి కొన్ని కొన్ని అలవాట్లుంటాయి. వాటిలో కొన్ని మంచివి, మరికొన్ని చెడువి ఉండవచ్చు. వ్యక్తిగత శుభ్రత, మంచి ఆహారం తీసుకోవడం, వ్యాయామం, నడక, కుటుంబంతో, స్నేహితులతో సరదాగా గడపడం, జీవితంలో క్రమశిక్షణ పాటించడం ఇలాంటివన్నీ మంచి అలవాట్లుగా చెప్పుకోవచ్చు. మంచి అలవాట్ల వల్ల ఆ వ్యక్తి ఆరోగ్యంగా, సంతోషంగా ఉండగల్గడమే కాకుండా కుటుంబం, సమాజం, దేశం కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి.

దురలవాట్ల విషయానికొస్తే- తన ఆరోగ్యానికి, ఆర్థిక స్థితికి నష్టం కల్గించి ఏవిధంగా కూడా తనకుగాని, ఇతరులకుగాని ప్రయోజనం చేకూర్చని అలవాట్లను దురలవాట్లుగా చెప్పవచ్చు. మన పురాణాలు మనిషి సప్త వ్యసనాలకు బానిస కాగలదని చెపుతున్నాయి. అవి మద్యానికి, మత్తుమందులకు అలవాటు పడడం, జూదం, వ్యభిచారం మొదలైనవి. వీటివల్ల మనిషికి ఎలాంటి లాభము కల్గకపోగా, ఆ వ్యక్తి శారీరకంగా, మానసికంగా పతనావస్థకు చేరుకోవడమే కాకుండా ఆర్థికంగా దివాలా తీయడం, అన్నివిధాల నష్టపోవడం జరుగుతుంది.

ఏ ఒక్క కారణం చేతనో మనిషి దురలవాట్లకు లోనుకాడు. శారీరక, మానసిక కారణాలు, పరిస్థితులు, సమాజ ప్రభావం వీటన్నిటి వల్ల కొందరు దురలవాట్లకు లోనయ్యే అవకాశముంది. వారసత్వ ప్రభావం వల్ల, 'జీన్స్' ద్వారా ఒక తరం నుంచి ఇంకో తరానికి కొన్ని దురలవాట్లు సంక్రమించే అవకాశం ఉంది. మద్యానికి, మత్తుమందులకు అలవాటు పడిన కొందరిలో ఈ వారసత్వపు ప్రభావం ఉంటుంది. తాతలు, ముత్తాతలు, తండ్రులు వీరిలో కూడా మద్యానికి అలవాటుపడటమనేది శాస్త్రీయంగా నిరూపించబడిన అంశం! అలాగే 'మేనిక్ డిప్రెసివ్ సైకోసిస్' అనే మానసిక వ్యాధి కూడా వారసత్వంగా కొందరికి సంక్రమిస్తుంది. ఈ 'మేనియా' వ్యాధి వచ్చినపుడు అన్ని విషయాల్లోను కన్నుమిన్ను గానకుండా ప్రవరిస్తూ, ఆ స్థితిలో మద్యపానం, జూదం, గుర్రపురేసులు, వ్యభిచారం లాంటి పలురకాల దురలవాట్లకు లోనయ్యే అవకాశముంది.

సరదా కోసం, కంపెనీ కోసం, రిలీఫ్ కోసం కొందరు దురలవాట్లకు లోనవుతుంటారు. నిద్రబిళ్ళలు, గంజాయి, మార్ఫిన్, ఆల్కహాల్ లాంటివి తాత్కాలికంగా మనిషికి టెన్షన్ తగ్గించి, ప్రశాంతత చేకూరుస్తాయి. కష్ట సమయాల్లో వీటికి అలవాటుపడి తర్వాత కష్టాలేవీ లేకపోయినా, కొందరు వీటిలోంచి బయటపడలేక బానిసలవుతారు.

చిన్నవయసులోనే కొందరు పిల్లలు దురలవాట్లకు లోనవుతారు. తల్లిదండ్రులు విడిపోవడం, చనిపోవడం, వారి బిజీలో వారు ఉంటూ పిల్లలను సరిగా పట్టించుకోకపోవడం, తమ పిల్లలతో గడిపేందుకు సమయం దొరక్క, వారికి ప్రేమ ఆప్యాయతలు బదులు డబ్బులు విచ్చలవిడిగా వెదజల్లడం- ఇలాంటి కుటుంబాలలో పెరిగిన పిల్లలు తాము తల్లిదండ్రుల నుంచి పొందలేని వాటిని ఈ చెడు అలవాట్ల ద్వారా కొంతమేరకు పొందడానికి ప్రయత్నిస్తారు. 'సోషియల్ రీఇన్‌ఫోర్స్‌మెంట్' వల్ల కూడా కొందరు చెడు అలవాట్లకు లోనవుతారు. తండ్రిని చూసి కొడుకు, బాస్‌ను చూసి వర్కర్, పెద్దలను చూసి పిల్లలు-ఇలా ఒకర్ని చూసి మరొకరు 'పెద్దాయన చేయగా లేనిది నేను చేస్తే తప్పేముందిలే' అనే భావనతో కొత్తగా కొన్ని అలవాట్లను కొని తెచ్చుకుంటున్నారు.

మనకున్న ఆచార వ్యవహారాలు, సంప్రదాయాల వల్ల కూడా కొన్ని దురలవాట్లు మనదరికి చేరుతున్నాయి. జీవితంలో పోటీ, అసంతృప్తి, నిరుద్యోగం, పేదరికం, నిరక్షరాస్యత వల్ల ఈ దురలవాట్లవల్ల వచ్చే అనర్థాలు సరిగా తెలియకపోవడం వల్ల కూడా సమాజంలో దురలవాట్లు విజృంభిస్తున్నాయి. ఆధునిక నాగరికతలోని 'లైఫ్‌స్టైల్' కూడా దురలవాట్లను పెంచిపోషిస్తున్నది. బిజినెస్ మీటింగ్‌లు, కాన్ఫరెన్స్‌లు, ఫంక్షన్స్, పార్టీలు ఇవన్నీ మోడర్న్ లైఫ్‌లో ఒక భాగమై, అందులో డ్రింక్స్ సర్వ్ చేయడమన్నది ఒక ఫ్యాషన్‌గా మారింది.

ఇకపోతే కొన్ని రకాల మనస్తత్వాలు కలవారు సులభంగా దురలవాట్లకు లోనవుతారు. న్యూరోటిక్ మనస్తత్వం అంటే సున్నిత మనస్కులు, ఏదీ స్వతహాగా నిర్ణయించుకోలేక ప్రతిదానికి ఇతరుల మీద ఆధారపడేవారు, చిన్న విషయాన్ని కూడా భూతద్దంలోంచి చూసేవారు తొందరగా దురలవాట్లకు లోనవుతారు. అలాగే 'ఎక్స్‌ట్రావర్ట్స్' అంటే అతి సరదాగా, కలుపుగోలుగా నవ్వుతూ, నవ్విస్తూ అందరికీ

తలలో నాల్కలాగా జీవితాన్ని అషామాషీగా తీసుకునే మనస్తత్వం గలవారు కూడా తొందరగా బ్యాడ్ హాబిట్స్‌కు లోనవుతారు. బ్రహ్మచారులు, భార్యకు దూరమైనవారు, పిల్లలు, బాధ్యతలు లేనివారు, జీవితంలో ఒక గమ్యం లేకుండా తెగిన గాలిపటంలా విచ్చలవిడిగా ప్రవర్తించేవారు వీరంతా దురలవాట్లకు లోనయ్యే అవకాశముంది.

## దురలవాట్ల వల్ల వచ్చే కష్టనష్టాలు :

దురలవాట్ల వల్ల మనిషికి ఎన్నో ఇబ్బందులు వస్తాయి. ఆ వ్యక్తికే కాకుండా కుటుంబానికి, సమాజానికి కూడా ఇవి హాని చేస్తాయి. ఈ అలవాట్లవల్ల వచ్చిన సొమ్మంతా ఖర్చు పెట్టడం, అప్పులు చేయడం, ఆర్థికంగా దివాళా తీసి, అబద్ధాలు చెప్పడం, చివరకు మోసాలకు, దొంగతనాలకు పాల్పడం, వీటివల్ల కటకటాలపాలవడం కూడా జరుగవచ్చు. మద్యం, మత్తుమందులు, పొగతాగడం వల్ల శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యం క్షీణించి చివరకు ప్రాణహాని సంభవిస్తుంది. జీర్ణాశయం, కాలేయం, గుండె, ఊపిరితిత్తులు, మెదడు, నాడీమండలం-ఇవన్నీ కూడా దెబ్బతింటాయి. చివరకు శరీరమంతా పాడయి జీవచ్ఛవంలా బ్రతికే పరిస్థితి వస్తుంది. ఇంకా వీటివల్ల ఉద్యోగాలు కోల్పోవడం, రోడ్డు ప్రమాదాలు జరగడం, అంగవైకల్యం జరగడం వంటివి సంభవించే అవకాశం ఉంటుంది. ఆ తరువాత సమాజంలో చెడ్డపేరు, చులకన భావం, చిన్న చూపు, పరువు-మర్యాదలు కోల్పోవడం, స్నేహితులు, బంధువులు దూరం కావడం వంటివి కూడా జరుగుతాయి. కుటుంబంలో కలహాలు, భార్యాభర్తలు విడిపోవడం, ఆత్మహత్యలు, పిల్లల భవిష్యత్ పాడవడం చివరకు ఇల్లే నరకంగా తయారవుతుంది. దీనితో ఆత్మహత్యలకు లోనయ్యే అవకాశం ఉంది.

## దురలవాట్లను దూరంగా ఉంచడం ఎలా!

ఏదైనా 'ప్రివెన్షన్ ఈజ్ బెటర్ దేన్ క్యూర్' అన్నారు. ఒక దురలవాటుకు లోనయి దాంట్లోంచి బయటపడడానికంటే అసలు ఆ దురలవాటు జోలికి పోకుండా ఉండగలిగితే ఎంతో మంచిది. ఒక్కోసారి ఈ దురలవాటు ఊబిలో చిక్కుకు పోయిన వ్యక్తి వాటిల్లోంచి బయటపడటం అంత సులభంగా జరిగే పని మాత్రం కాదు. పిల్లలను పెంచే దశలో, తల్లిదండ్రులు తగు జాగ్రత్తలు

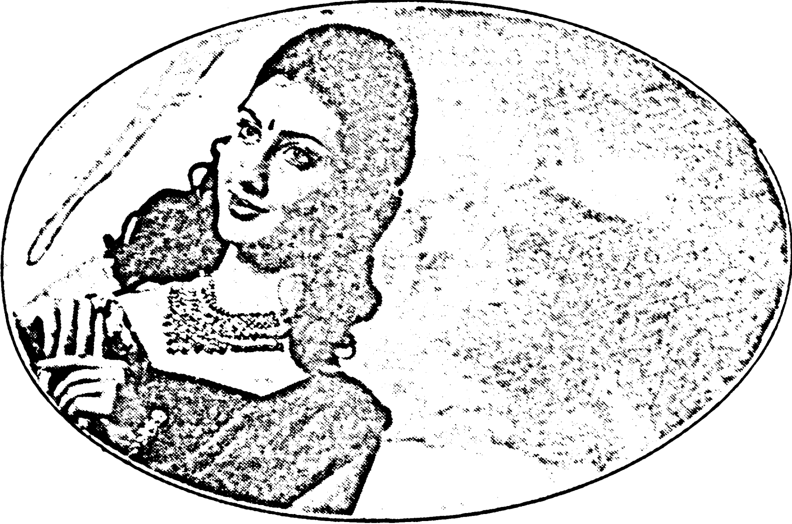
తీసుకొని పిల్లలపై వీటిప్రభావం పడకుండా చూడాలి. మంచి కుటుంబ వాతావరణం, క్రమశిక్షణ, ప్రేమ, ఆప్యాయతలు పంచి ఇవ్వడం, ఆ పిల్లల వ్యక్తిత్వ వికాసానికి, చెడు అలవాట్లకు లోనుకాకుండా ఉండేందుకు చాలా దోహదపడతాయి. ఏ పిల్లవాడైనా, విద్యార్థి అయినా గాడి తప్పుతున్నాడంటే దానిని గుర్తించి సరిచేసేదానికి తల్లిదండ్రులు, ఉపాధ్యాయులు కూడా కృషి చేయాలి.

ఈ చెడు అలవాట్ల వల్ల వచ్చే పలు రకాల అనర్థాల గురించి వారి మనసులో నాటుకునేట్టు విద్యార్థి దశలోనే వారికి అవగాహన కల్గించి, వీటిపైన 'అవర్షన్' కలిగేట్టు విద్యాబోధనల్లో తగు సిలబస్ రూపొందించాలి. మీడియా ద్వారా, పత్రికల ద్వారా వీటి అనర్థాల గురించి తెలియజేస్తూ ఉండాలి. వీటికి సంబంధించిన వాణిజ్య ప్రకటనలు నిషేధించాలి. ఇలాంటి వాటికి లోనయ్యే వ్యక్తులను గుర్తించి ప్రభుత్వపరంగా గాని, స్వచ్ఛంధ సంస్థల ద్వారా గానీ వారికి సపోర్ట్, గైడెన్స్, కౌన్సెలింగ్ అందించే ఏర్పాట్లు చేయాలి. ఒకవేళ దురలవాట్లకు లోనయినట్టు తెలిస్తే, అవి ముదరకముందే తొలిదశలోనే వాటిని గుర్తించి, వైద్య చికిత్స కానీ, మానసిక చికిత్స కానీ చేయిస్తే సులభంగా వీటి బారి నుంచి కాపాడవచ్చు.

మద్యాన్ని, మత్తుపదార్థాలను నిషేధించడం కొంతవరకు మంచిదే అయినా, అన్నింటినీ ప్రొహిబిట్ చేయడం అసాధ్యం. మన రాష్ట్రంలో మద్యపాన నిషేధం చివరకు ఎలా విఫలమయిందో అందరికీ తెలిసిన విషయమే. ఒక వస్తువును నిషేధించినా, ఇంకొకటి కొత్తది వస్తూనే ఉంటుంది. అందుకే నిషేధం బదులు, మనిషిలో మార్పు తేవడానికి కృషి జరగాలి. మనిషి విల్ పవర్ పెంచి, కంట్రోలింగ్ కెపాసిటీ పెంచేందుకు యోగ, ధ్యానం, రిలాక్సేషన్ ఎక్సర్‌సైజులు, సమాజ సేవ, ఆధ్యాత్మిక చింతన లాంటివి అలవడేట్టు చేయాలి. ఇలాంటి కార్యక్రమాల వల్ల మనిషికి తృప్తి, ఆనందం కలగడమే కాకుండా నిగ్రహశక్తి కూడా పెరిగి, దురలవాట్లకు దూరంగా ఉండగలడు.



# ఆడవారిలో అసూయ ఎక్కువగా వుంటుందా!



మనిషిలో కోపం, బాధ, ఆనందం, చిరాకు వంటి అనేక రకాల స్పందనలు వుంటాయి. ఇటువంటి స్పందనల్లో విలక్షణమైంది 'అసూయ' లేదా 'ఈర్ష్య' అని చెప్పవచ్చు. మన సమాజంలో పురుషులకంటే స్త్రీలలో అసూయ ఎక్కువగా వుంటుందనే భావన వుంది. అందుకే 'అసూయ ముందు పుట్టి ఆ తర్వాతే స్త్రీ పుడుతుంది' అనే నానుడి ఉంది. శాస్త్రీయంగా చెప్పాలంటే అసూయ స్త్రీలలో ఎక్కువ, పురుషులలో తక్కువగా వుంటుందని చెప్పడం కంటే వ్యక్తుల స్వభావాన్ని బట్టి వుంటుందని చెప్పవచ్చు. అసూయ, ఈర్ష్యలు కోపానికి సంబంధించిన అంశాలు.

ఒకవేళ స్త్రీలలో అసూయ ఎక్కువగా ఉంటుందని భావించే పక్షంలో ఒకవిధంగా ఆడవారి ప్రత్యేకతకు నిదర్శనంగా చెప్పవచ్చు. ఎందుకంటే అసూయ అనేది ప్రేమ నుంచే జనిస్తుంది. స్త్రీలు ప్రేమమూర్తులు కాబట్టి వారిలో అసూయ

ఎక్కువగా వున్నట్టు కనిపిస్తుంది. కొన్ని సందర్భాలలో భార్యాభర్తలకు ఒకరిపై మరొకరికి వున్న ప్రేమ కారణంగా ఒకరిపై మరొకరు అసూయ చెందే అవకాశం వుంది. అందచందాలు, తెలివితేటలకు సంబంధించి తలెత్తిన అసూయ క్రమంగా ఒకరిపై మరొకరికి అనుమానం కలగడానికి కూడా కారణమవుతుంది. ఫలితంగా భార్యాభర్తల మధ్య విభేదాలు పెరిగి ఒకరిపై మరొకరికి ప్రేమ నశించినా వారిలో అసూయ మాత్రం తొలగిపోదు. ఇదే తరహాలో స్నేహితులు, సన్నిహితుల మధ్య కూడా అసూయ కలగవచ్చు. ఇలాంటి సమయంలో అసూయ కలగడానికి గల భావాలను బహిర్గతం చేసి, తమ భావాలను ఆప్తులతో పంచుకోవడం ద్వారా అసూయను తగ్గించుకుని ప్రేమ బంధాన్ని పటిష్టం చేసుకోవచ్చు.

న్యూనతా, ఆధిక్యతా భావాలవల్ల కూడా అసూయ కలుగుతుంది. వృత్తి ఉద్యోగాలలో అత్యంత ప్రావీణ్యం చూపే వారి పట్ల సహోద్యోగులకు, ఉన్నత స్థాయిలో ఉన్నవారి పట్ల కొంతమంది దిగువస్థాయి వారికి అసూయ కలిగే అవకాశం వుంటుంది.

ఈ కారణంగా తమ సహోద్యోగులు, అధికారుల గురించి దుష్ప్రచారం చేస్తుంటారు. అత్యధిక తెలివితేటలు ప్రదర్శించే కిందిస్థాయి ఉద్యోగుల పట్ల అధికారులు అసూయ చెందే అవకాశం కూడా వుంటుంది.

ఇరువురు వ్యక్తుల మధ్య అసూయ కలిగిందంటే ఒకరి ప్రవర్తన మరొకరికి అభ్యంతరకరమైనదిగా వున్నట్టు గుర్తుంచుకోవాలి. అందువల్ల అసూయ పెంచుకుని శత్రువులుగా మారేకంటే ఆ అంశంపై ఇరువురు చర్చించుకోవడం మంచిది. ఎదుటివారిలో తనకు నచ్చే అంశాలు ఏమిటో, నచ్చని అంశాలు ఏమిటో వివరించాలి. ఇరువురు కలసి మాట్లాడుకునే సమయంలో ఎదుటి వారు చెప్పే అంశాలను శ్రద్ధగా వినాలి. ఇరువురి మధ్య ఏకాభిప్రాయం కుదరని పక్షంలో మధ్యస్తంగా రాజీ మార్గాన్ని అవలంబించాలి.

ఇదే సమయంలో అసలు అసూయ కలగటానికి గల కారణాలను కూడా గుర్తించడం అవసరం. ఆత్మస్థైర్యం లోపించినప్పుడు, అనుకున్న పనులు చేయలేక పదేపదే విఫలమవుతున్నప్పుడు, చెప్పదలచుకున్న విషయాలు స్పష్టంగా

మాటిగా చెప్పలేకపోవడం వంటి కారణాలవల్ల కూడా అసూయ కలుగుతుంది. ఇలా కారణం గుర్తించడం వల్ల అసూయ స్వభావం నుంచి బయటపడటానికి ఎవరికి వారు వ్యక్తిగతంగా ప్రయత్నం చేసే వీలు కలుగుతుంది.

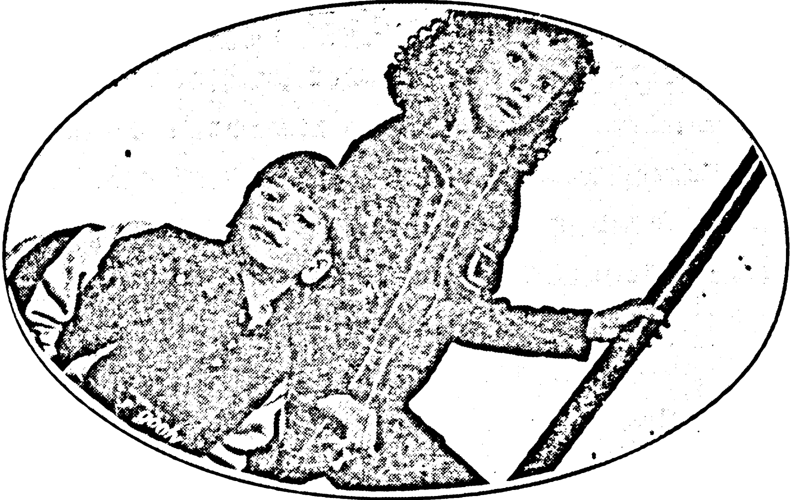
అసూయ అభద్రతా భావాన్ని కలిగిస్తుంది. ఒకసారి అసూయ కలిగితే మనకు ఎదుటివారిపై ఎంత ప్రేమ వున్నా ద్వేషిస్తాం! వీటన్నిటితోపాటు అసూయతో బాధపడే వారిలో మానసిక ప్రశాంతత లోపిస్తుంది. చదువు, తెలివితేటలు, స్థాయి వంటి అన్ని అంశాలు మరచిపోయి ఎంతసేపు ఎదుటివారిని ఎలా దెబ్బ తీయాలా అనే ఆలోచనలు వస్తుంటాయి. అసూయను ప్రాథమికదశలోనే తొలగించుకోలేక పోతే క్రమంగా అది 'స్లో పాయిజన్' మాదిరిగా దెబ్బతీస్తుంది. అసూయవల్ల ప్రతికూల ఆలోచనలు పెరిగిపోతాయి. పచ్చకామెర్ల వ్యాధిగ్రస్తునికి లోకమంతా పచ్చగా కనిపిస్తుందని చెప్పడం అతిశయోక్తిగా అనిపించినా, ఈర్ష్యతో వుండే వ్యక్తికి మాత్రం ప్రతి అంశం ప్రతికూలంగానే కనిపిస్తుందని చెప్పడంలో ఎలాంటి అతిశయోక్తి లేదు.

అందువల్ల ఈర్ష్య, అసూయలను ఎట్టి పరిస్థితుల్లో దరిచేరనీయకూడదు. ఈ మేరకు ఎవరికి వారు వ్యక్తిగతంగా కొన్ని నియమాలు ఏర్పరచుకోవాలి. కల్పిత మాటలకు, ఉబుసుపోని మాటలకు విలువ ఇవ్వకూడదు. ప్రతికూల ఆలోచనలకు తావీయకుండా ఆలోచనా దృక్పథాన్ని పెంపొందించుకోవాలి. ఇతరుల మంచి పనులు, సామర్థ్యం పరిశీలించినప్పుడు ఉత్తేజం పొందాలే కాని ఈర్ష్య చెందకూడదు. ఉత్తేజం పొందడం అలవర్చుకుంటే ఆయా రంగాలలో మనం కూడా సామర్థ్యం, పరిజ్ఞానం పెంచుకునే అవకాశం కలుగుతుంది.

అయితే ఇటువంటి ప్రయత్నాలు చేసినప్పటికి ఎటువంటి ప్రయోజనం లేక ఎప్పుడూ ప్రతికూల ఆలోచనలు, ఈర్ష్య, అసూయతో పాటు కోపం అధికంగా వున్నవారు మానసిక వైద్యులను సంప్రదించడం మంచిది. సైకోథెరపీ, కౌన్సిలింగ్ ద్వారాను, కొన్ని మందుల ద్వారాను కొంతవరకైనా అసూయను తగ్గించి వారిలో సరియైన ఆలోచనా దృక్పథం వచ్చేలా చేయవచ్చు.



# పిల్లల్ని వేధించే పెద్దలు



తప్పు చేసిన పిల్లలను మందలించడం, శిక్షించడం సహజమే! కానీ అర్థం చేసుకోలేని వయసు పిల్లల్ని కూడా దారుణంగా హింసించడమనేది దారుణం. గర్హనీయం. అది మన సమాజ పురోగతికే పెద్ద ముప్పు! నేటి బాలలే రేపటి పౌరులన్న సూక్తితోపాటు నేటి పెద్దలే ఒకనాటి బాలలన్న విషయం కూడా గుర్తుంచుకుని ఆ వయసులో తాము కూడా అంతకంటే ఎక్కువే అల్లరి చేసేవుంటామన్న విషయాన్ని ఒక్కసారి గుర్తుచేసుకోగలిగితే పిల్లల్ని వేధించే పెద్దల సంఖ్య చాలా వరకు తగ్గిపోతుంది.

ఏదైనా తప్పు చేసినప్పుడు పిల్లలను పెద్దవారు, తల్లిదండ్రులు ఒక దెబ్బ వేయడం సహజమే! కానీ కొందరు తల్లిదండ్రులు పిల్లల్ని చాలా తీవ్రంగా, వివిధ రకాలుగా హింసిస్తారు. ఇందులో శారీరక హింసకు గురయ్యే పిల్లలు కొందరైతే, మానసిక హింసకు గురయ్యే పిల్లలు మరికొందరు. శరీరమంతా వాచేటట్టు కొట్టడం, రక్తం కారడం, ఎముకలు విరగడం, వాతలు పెట్టడం, గదిలో తలుపులేసి

పొగపెట్టడం, రక్తం కారేటట్టు కొట్టి దానిపై కారం పొడి చల్లడం, ఇలా రకరకాలుగా పిల్లలపైన అనునిత్యం ఏదో ఒకచోట హింసలు జరుగుతూనే వున్నాయి. మనం ఊహించిన దానికంటే ఎక్కువగా కూడా ఇలాంటి అమానుషాలు మన సమాజంలో చోటుచేసుకుంటున్నాయి.

వేధించే వారిలో తండ్రుల సంఖ్యే అధికంగా వున్నా వీరు పెట్టే హింస స్థాయి మాత్రం ఒక్క మోతాదులోనే వుంటుంది. తల్లులు సంఖ్యలో తక్కువగా వున్నా వీరు పెట్టే హింస తీవ్రత మాత్రం అధికంగానే వుంటోంది.

హింస భరించలేక చనిపోయిన పిల్లల్లో తల్లుల హింస వల్ల పోయిన వారే ఎక్కువగా వున్నట్టు శాస్త్రీయంగా గుర్తించారు. 'మాతృదేవోభవ' అన్న సూక్తిని నిజం చేయాల్సిన తల్లులు ఇలా చేసేందుకు గల కారణాలను పరిశీలిస్తే.... పెళ్ళి కాని తల్లులు కొందరు సమాజానికి భయపడి వారి బిడ్డ గొంతు నులిమి చంపడానికి ప్రయత్నిస్తారు, లేదా పుట్టిన బిడ్డలకు విషం పెట్టి చంపడానికి కూడా వెనుకాడరు. మరికొందరు అంత దారుణం చేయకపోయినా ఆ పిల్లల బ్రతుకు దుర్భరం చేస్తారు.

అమెరికాలో ఏటా 2 నుంచి 4 వేలమంది పిల్లలు పెద్దల వేధింపులకు గురై చనిపోతున్నారు. నేషనల్ కమిటీ ఫర్ ప్రివెన్షన్ ఆఫ్ చైల్డ్ అబ్యూజ్ వారిదృష్టికి ఇలా వేధింపులకు గురవుతున్న కేసులు మూడు మిలియన్ల వరకు వచ్చాయి. అక్కడ ప్రతి ఏటా లక్షా 50 వేల మంది కొత్తగా లైంగిక వేధింపులకు గురవుతున్న పిల్లల కేసులు నమోదవుతున్నాయంటే కొంత ఆశ్చర్యకరమైన విషయమే!. పద్దెనిమిది సంవత్సరాల వయసు వచ్చే సరికి అమెరికాలో ప్రతి నలుగురు అమ్మాయిలలో ఒకరు లైంగిక వేధింపునకు గురైనవారే!. అబ్బాయిల్లో ప్రతి 8 మందిలో ఒకరు ఈ వేధింపులకు గురవుతున్నారని ఒక సర్వే వెల్లడించింది. ఈమధ్యకాలంలో కుటుంబ సభ్యుల లైంగిక వేధింపులతో సమానంగా సాటి కుర్రాళ్ళ వేధింపులు కూడా పెరిగాయి.

మనదేశంలో మధ్యప్రదేశ్‌లోని దుర్గ్ జిల్లాలో ఈ విషయం పైన పరిశీలన చేయగా హింసకు గురైన 23 వేల కేసులు బయటపడ్డాయి దేశంలో ఆడ పిల్లలే ఎక్కువగా హింసకు గురవుతున్నారన్న విషయం వినడానికి అసహజంగా, అసహ్యంగా అన్పించినా వచ్చి నిజం. కొన్ని చోట్ల ఆడపిల్లలను తండ్రి,

అన్నదమ్ములు సెక్స్‌పరంగా ఉపయోగించుకుంటారు. జరుగుతున్న దాన్ని బయటకు చెప్పకుండా వారిని పెద్దలు భయపెడతారు.

ఇలాంటి వేధింపులకు గురైన ఆడపిల్లల్లో శారీరక మానసిక ఎదుగుదల ఆగిపోతుంది. కొందరు పిరికిగా తయారైతే మరికొందరు క్రూరంగా, కసిగా తయారవుతారు. మరికొందరు ఆత్మహత్యలకు కూడా పాల్పడడం, మత్తు మందులకు అలవాటు పడడం కూడా జరుగుతుంది.

## హింసకు గురయ్యే పిల్లల స్వభావం

తెలివి తక్కువగా వుండి సరిగా అభివృద్ధి చెందని పిల్లలు, బుద్ధిమాంద్యం వున్నవారు, క్రమశిక్షణ లేని వారు, శారీరకంగా అంగవైకల్యం వున్నవారు ఇలాంటి హింసలకు ఎక్కువగా లోనవుతారు. తక్కువగా వేధిస్తారు. బాల్యంలో వీరి తల్లిదండ్రులు కూడా వీరిని ఇలా వేధించి వుండవచ్చు. త్రాగుబోతులైన, తిరుగుబోతులైన తల్లిదండ్రులు కూడా పిల్లలను ఎక్కువగా హింసిస్తారు.

కోపిష్టి తల్లిదండ్రులు, అతి క్రమశిక్షణ పాటించే తల్లిదండ్రులు, తెలివి తక్కువగా వుండి ఇతరులపై ఆధారపడే తల్లిదండ్రులు, పనీపాటల్లేకుండా నిరుద్యోగులుగా వున్న తల్లిదండ్రుల వల్ల పిల్లలకు ఎక్కువగా హాని జరుగుతుంది.

## శారీరక హింసకు గురైన పిల్లల లక్షణాలు

ఈ పిల్లల శరీరం మీద ఎముకలు విరిగిన, వంగిపోయిన చిహ్నాలు కన్పిస్తాయి. కొట్టిన దెబ్బల గుర్తులు, కాల్చిన వాతలు, వేడి నీళ్ళ బొబ్బలు కన్పిస్తాయి. తిండి పెట్టకుండా మాడ్చడం వల్ల చిక్కి శల్యమై వుంటారు.

## లైంగిక వేధింపులకు గురైన పిల్లల లక్షణాలు

లైంగిక వేధింపులకు గురైన పిల్లలు ఏదో అవమానం జరిగిన వారిలా గిల్టీగా ఫీలవుతూ కుంచించుకుపోతారు. కుటుంబ విషయాలు బయటికి చెప్పడానికి, సిగ్గుపడతారు. జననేంద్రియాల దగ్గర నొప్పి, దురద, రక్త స్రావం లాంటివి కనపడవచ్చు. నడవడం, కూర్చోవడం కష్టంగా అన్పించినట్టయితే, ఆడపిల్లలు లైంగిక వేధింపులకు గురవుతున్నారని అనుకోవచ్చు. కుటుంబంలో లైంగిక వేధింపులకు గురైన వాటిలో తండ్రీ కూతుళ్ళ కేసులు ఎక్కువగా వున్నట్టు

కనుగొన్నారు. తర్వాతి స్థానం అన్నా చెల్లెళ్ళ మధ్య వున్న సంబంధాలదే!. తల్లీ కొడుకుల మధ్య ఇలాంటి సంబంధాలు చాలా అరుదేనని తేలింది. 'పీడోఫీలియా' అనే మానసిక రుగ్మత వున్న కొందరు పెద్దలు చిన్న పిల్లలతో లైంగిక సంపర్కం ద్వారా విపరీతమైన ఆనందం పొందుతారు. మరి కొందరు మూఢనమ్మకాలతో ఇలాంటి అకృత్యాలకు ఒడిగడతారు. చిన్నపిల్లలతో సెక్స్‌లో పాల్గొంటే సుఖవ్యాధులు తగ్గుతాయని కొందరి మూఢనమ్మకం!.

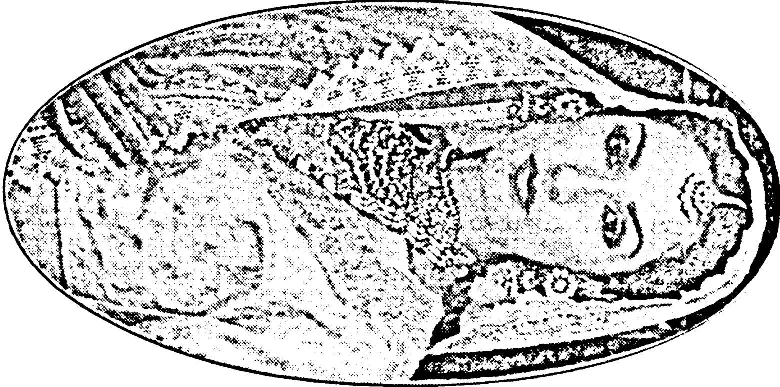
## ఇలాంటి పిల్లల్ని ఎలా కాపాడాలి?

ఇలాంటి విషయాలు బయటపడిన వెంటనే వీలయినంత త్వరగా వారిని ఆ కుటుంబ వాతావరణం నుంచి తప్పించాలి. శారీరకంగా, మానసికంగా అలసి సొలసిన ఆ పసి మనసుల సంరక్షణకు వివిధ చర్యలు చేపట్టాలి. వారిని 'డే కేర్ హోం'లో చేర్పించి అప్పటి వరకు వారనుభవించిన మానసిక ఆవేదనకు అక్కడ చికిత్స చేయించాలి.

తల్లిదండ్రుల లోపాల్ని గుర్తించి వీలయినంత వరకు సరిచేయాలి. పిల్లల్ని వేధిస్తున్నారని వీరిని దోషులుగా చూడకుండా నెమ్మదిగా వీరి ప్రవర్తనలో మార్పు తెప్పించాలి. పిల్లలపై లైంగిక అత్యాచారాలు జరుగుతుంటే ఆ విషయాన్ని పదిమందికి తెలియజేసి ఆ పెద్దలు సిగ్గుపడేలా చేయాలి. అలా కాకుండా ఆ విషయాన్ని దాచిపెడితే ఎవరికి తెలియదు కదా అని ఆ హింసను కొనసాగిస్తూనే వుంటారు. పిల్లలకు, తల్లిదండ్రులకు 'ఫ్యామిలీ థెరపీ' చేయాలి. బిడ్డలపై అత్యాచారం జరిపే భర్త వల్ల భార్య కూడా చాలా ఒత్తిడికి, మానసిక వేదనకు గురౌతుంది. విదేశాల్లో అయితే ఇలాంటి కేసులను శిశు సంరక్షణా కమిటీలకు ఫిర్యాదు చేస్తారు. ఇలాంటి కేసుల విషయంలో ఆ పిల్లలకంటే ఆ తల్లిదండ్రులకే చికిత్స ఎక్కువగా జరగాలి.



# సైకాలజీ ఆఫ్ డ్రెస్సింగ్



రోజూ మనం ధరించే వస్త్రాలు, అవి ధరించే తీరు మనసుపై తీవ్ర ప్రభావాన్ని చూపిస్తాయి. కొంతమంది నిజజీవితంలో చెడ్డవారైనా, వారు ధరించిన వస్త్రాలు చూడటంతోనే గౌరవ భావాన్ని కలిగిస్తాయి. అదేవిధంగా కొందరు ఎంతమంచి వారయినా ధరించిన వస్త్రాలు చూడటంతోనే వారిపై మంచి అభిప్రాయం కలగదు.

ఆది మానవుల కాలంలో వస్త్రాలు కేవలం శరీరాన్ని రక్షించే కవచాలు మాత్రమే! కాని నాగరికత అభివృద్ధి చెందుతున్న కొద్దీ వస్త్రాలు అలంకరణలో భాగంగా తయారయ్యాయి. మనం ధరించే వస్త్రాలు ఎదుటివారిపై ప్రభావం చూపడమే కాకుండా వ్యక్తిగతంగా కూడా మనసుపై ప్రభావాన్ని చూపిస్తాయి. ఒక భయంకరమైన దృశ్యాన్ని చూసినపుడు మనసులో ఆందోళన కలిగినట్టుగానే మనం ధరించిన వస్త్రాలు చాలా బాగున్నాయి అనే భావన కలిగిన వెంటనే మనసులో ఒకవిధమైన ఉత్సాహం కలుగుతుంది. ఈ కారణంగానే పిల్లలు, పెద్దలు అనే తేడా లేకుండా కొత్తబట్టలు ధరించినప్పుడు అందరిలోనూ నూతన ఉత్సాహం చోటు చేసుకుంటుంది. ఈ ఉత్సాహం కారణంగా ఆత్మవిశ్వాసం కలుగుతుంది. ఆత్మవిశ్వాసం వున్నప్పుడు ఏ పనిలోనయినా సులభంగా విజయం సాధించవచ్చు.

వస్త్రధారణ వల్ల మూడు రకాల ప్రయోజనాలుంటాయి. మొదటిది అలంకరణ-ఆకర్షణకు సంబంధించినది, రెండవది గౌరవానికి, మూడవది శారీరక రక్షణకు సంబంధించినదిగా చెప్పవచ్చు. ఈ మూడింటిలోను ప్రధానమైంది అలంకరణ.

ప్రారంభంలో ఆదిమానవులు వస్త్రాలు లేకుండా జీవించినా అలంకరణ లేకుండా జీవించేవారు కాదు. వీరికి వంటిపై బట్టలు లేకపోయినా రకరకాల ఆకులను, పక్షుల ఈకలను అలంకరించుకోవడం, పలురకాల రంగులను ముఖాలకు పులుముకోవడం చేసేవారు.

సహజంగానే స్త్రీ-పురుషులలో ఒకరిపట్ల మరొకరికి ఆకర్షణ వుంటుంది. పరస్పర ఆకర్షణలో నగ్నత్వం కీలకపాత్ర వహిస్తుంది. ఒకరికి ఒకరు తమ స్త్రీత్వం-పురుషత్వం ప్రదర్శించడానికి తహతహలాడుతుంటారు. ప్రస్తుత వస్త్రధారణలో మారుతున్న ఫ్యాషన్లలో ఈ విషయం మనకి కనిపిస్తూనే వుంటుంది. ఒక్కమాటలో చెప్పాలంటే ఫ్యాషన్లకి సెక్స్‌కి సంబంధం వుందని చెప్పవచ్చు. ఈ కారణంగానే కొన్ని మతాల స్త్రీలు శరీరం కనిపించకుండా బురఖా ధరించాలని, ఘోషా పాటించాలనే నిబంధనలు విధించాయి. ఆ వర్గాలకు చెందిన పురుషులు తమ కుటుంబాలకు చెందిన స్త్రీలు ఇతరుల ముందు తిరగడానికి అంగీకరించేవారు కాదు. శరీరం కనిపించకుండా వస్త్రాలు ధరించడం గౌరవప్రదమైన సంప్రదాయంగా వారు భావిస్తారు.

అయితే ప్రస్తుతం ఫ్యాషన్ల పేరిట వస్త్రధారణలో అనేక మార్పులు చోటుచేసుకున్నాయి. వస్త్రధారణ, అలంకరణ ప్రాతిపదికన జరుగుతుంది. అందుకే రోజుకో ఫ్యాషన్ మారుతున్నది. ఈ నేపథ్యంలో ఫ్యాషన్ వస్త్రాలు ధరించడంలో పెద్దగా ఇబ్బంది ఏమీలేదు. కానీ కొంతమంది ఫ్యాషన్ పేరిట అవసరం వున్నా లేకపోయినా తమ శరీరభాగాలను నగ్నంగా ప్రదర్శించడానికి ప్రయత్నిస్తుంటారు. 'ఎక్జిబిషనిజం' అనే మనోలైంగిక వైపరీత్యం వున్నవారు ఈ విధంగా తమ శరీరభాగాలను ఇతరులకు ప్రదర్శించి ఒకవిధమైన లైంగికానందం పొందుతుంటారు. కొందరు పురుషులు స్త్రీల వస్త్రాలను, కొందరు స్త్రీలు పురుషుల

వస్త్రాలను ధరించడానికి ఇష్టపడుతుంటారు. కొందరు తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లలను చిన్న వయసులో ముచ్చటపడి, అమ్మాయిలకు షర్ట్, నిక్కర్, అబ్బాయిలకు ఫ్రాక్ వేసి, జడ అల్లి పూలుపెట్టి సంతోషపడుతుంటారు. ఇది అంత ఆరోగ్యవంతమైన అలవాటు కాదు. ఇలా పెంచబడిన పిల్లల్లో కొందరు హోమోసెక్స్‌వల్‌గా మారే అవకాశం వుంది. మరికొందరు పెద్దయిన తర్వాత కూడా ఏ రాత్రిపూటో, బెడ్‌రూంలోనో తమ భార్యల బట్టలు, నగలు ధరించి అద్దం ఎదుట కూర్చుని మురిసిపోతుంటారు. అప్పుడప్పుడు ఇలాంటి విషయాలు మనం వార్తల్లో కూడా చూస్తూ ఉంటాము. ఆపోజిట్ సెక్స్ బట్టలు ధరించి, తృప్తిపొందే మానసిక వైపరీత్యాన్ని 'ట్రాన్స్ వెస్టిజం' అని అంటారు. ఇలాంటి వైపరీత్యాలవల్ల వారి భార్యాభర్తల సంబంధంలో ఇబ్బందులు వస్తాయి. మరికొందరు పురుషులు ఆడవారికి చెందిన బ్రాలు, డ్రాయర్లు చూసినప్పుడు విపరీతమైన ఉద్రేకానికి గురవుతారు. ఇటువంటి వారు తమ కిష్టమైన మహిళల దుస్తులు సేకరించడం, వాటిని చేత్తో తడిమి ఒకవిధమైన ఆనందం పొందుతుంటారు. సహజంగా బ్రాలు, ప్యాంటీలు సెక్స్ అవయవాలను కవర్‌చేసేవి కావడం వల్ల వాటిపట్ల ఆకర్షితులై అలా ప్రవర్తిస్తారు.

ఫ్యాషన్లలో పురుషులకంటే స్త్రీలదే పైచేయి. స్త్రీలు వస్త్రాల కొనుగోలులో నాణ్యతకు అధిక ప్రాధన్యతనిచ్చినా, ఫ్యాషన్లకనుగుణంగా వస్త్రాల కొనుగోలు చేస్తుంటారు. మంచి వస్త్రాలు ధరించడం వల్ల ఆత్మవిశ్వాసం పెరిగినా అంతర్లీనంగా స్త్రీ-పురుషులు పరస్పరం ఆకర్షించాలనే కోరిక కూడా వుంటుంది. పురుషులు బిగువైన ప్యాంట్లు, జీన్స్ ధరించి, షర్టు గుండీలు విప్పి ఛాతీ కనిపించేలా ప్రవర్తించడంలోను, స్త్రీలు స్లీవ్‌లెస్ జాకెట్లు, లోనెక్ జాకెట్లు, అద్దాల జాకెట్లు ధరించడంలోను లైంగిక ఆకర్షణ అనేది అంతర్లీనంగా ఎంతోకొంత వుంటుంది.

అయితే కేవలం సెక్స్‌ను దృష్టిలో పెట్టుకునే వస్త్రాధారణ చేసుకుంటారనుకోవడం కూడా పొరబాటే! ఎందుకంటే పడకగదిలో ఫ్యాషన్ల గురించిన ఆలోచనలకు తావే వుండదు. కానీ కొందరు భర్తలు తమ భార్యల అలంకరణలు, వస్త్రధారణ పద్ధతులను చూసి అనుమానించడంతో పాటు జెలసీగా

ఫీలవుతుంటారు. వాస్తవానికి ఫ్యాషన్ల వెనుక ఆకర్షణ ముఖ్యమైన అంశమైనా తమ సంప్రదాయాలు, ఆచారవ్యవహారాలను మరచిపోరాదు. మహిళలు మంచి వస్త్రాలు ధరించి, ఆత్మగౌరవంతో వ్యవహరించడం వల్ల కొందరు మగవారు అభద్రతా భావానికి గురవుతారు. తనను తన భార్య లెక్కచేయదేమోనన్న భావన కూడా తలెత్తుతుంది. అయితే డైరెక్ట్‌గా ఈ విషయం చెప్పకుండా ఏవో ఇతర కారణాలు చెబుతుంటారు. ఇదే సమయంలో భార్యలు తాము కనీసం శుభ్రమైన బట్టలు ధరించడాన్ని కూడా తన భర్త సహించలేకపోతున్నాడనే అపోహకు గురవుతారు. పర్యవసానంగా పరిస్థితులు ఒక్కోసారి విడాకుల వరకు కూడా వెళ్ళవచ్చు.

సినిమాలు, కేబుల్ టి.వి. సంస్కృతి వల్ల కూడా వస్త్రధారణలో విపరీతమైన మార్పులు ముఖ్యంగా యువతలో నేడు కనబడుతున్నాయి. సినిమాల్లో ఒక ప్రముఖ నటి ధరించిన చీరెలు, డ్రస్సులను బట్టి, వెంటనే మార్కెట్లో అలాంటి వస్త్రాలే, ఆ నటీమణి పేరుతో అమ్ముడవుతున్నాయి. ముఖ్యంగా స్త్రీలలో ఇది ఒక క్రేజీగా మారింది. ఫ్యాషన్లనేవి ఆడ-మగ ఇద్దరికి ఉన్నా, స్త్రీల ఫ్యాషన్లు, డిజైన్లు మారినంత ఫాస్ట్‌గా మగవారి ఫ్యాషన్లు మారవు. మగవారి ఫ్యాషన్లు కొంతకాలమైనా నిలకడగా నిలబడతాయి. స్త్రీల విషయంలో మాత్రం నెలకొక కొత్త ఫ్యాషన్ మారిపోయినా ఆశ్చర్యపడాల్సిన పనిలేదు.

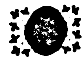
మనం మొదటిసారిగా ఒక కొత్త వ్యక్తిని చూసినప్పుడో, పరిచయం చేసుకున్నప్పుడో ఆ వ్యక్తి 'డ్రస్ అండ్ అడ్రస్' చూడమని పెద్దలు చెబుతారు. రిజర్వ్‌డ్‌గా, ఇంట్రోవర్ట్‌గా వుండేవారు ఎక్కువగా సాదాసీదా, సింపుల్‌కలర్స్ బట్టలు ఎక్కువ వాడతారు. వారి బట్టల్లో హంగు, ఆర్భాటం ఎక్కడా కనిపించదు. అన్ని విషయాల్లోను రోజురోజుకు ఎంతో మార్పు వస్తున్న ఈ కాలంలో వస్త్రాల ఫ్యాషన్‌లోనూ ఎంతో మార్పులొస్తున్నాయి. మారుతున్న కాలంతో పాటు మనలో కూడా ఎంతో కొంత మార్పు వచ్చినా, మన స్థాయికి, కుటుంబ ఆచారాలకు, మన వ్యక్తిత్వానికి భంగం కలగకుండా హుందాగా, డ్రెస్ చేసుకోవడాన్ని మనం మరచిపోరాదు.



పాల్పడిన సంఘటనలు చాలా తక్కువగా వుంటాయి. రేప్‌లు, గ్యాంగ్ రేప్‌లు వంటి నేరాలకు పాల్పడిన వారి గురించి అధ్యయనం చేసినప్పుడు వీరు గతంలో అనేక పెద్ద పెద్ద దొంగతనాలు చేసినట్టుగా కూడా గుర్తించారు.

అగ్రెసివ్ నేరస్థులు నేర ప్రపంచం నుంచి వచ్చినా, అరాచకవాదులైనా సెక్స్‌పరమైన నేరాలకు గతంలో పాల్పడి వుండకపోవచ్చు. అంతే కాకుండా ఈ తరహా వారు సెక్స్ కోరికలకంటే, కోపంతోనో లేదా పగ తీర్చుకోవడం కోసమో సెక్స్ నేరాలకు పాల్పడుతుంటారు. సంసార సుఖం పొందడంలో భార్య అందుబాటులో లేనప్పుడు కొందరు సెక్స్ నేరాలకు పాల్పడవచ్చు. పట్టణ, నగర ప్రాంతాలలో వేశ్యలు అందుబాటులో వుండడం వల్ల కొంతవరకు సెక్స్ నేరాలు తగ్గే అవకాశముంది. విలక్షణమైన సెక్స్ ప్రవర్తనకు సాంస్కృతిక అంశాలు, అప్పటి పరిస్థితులు కూడా ప్రముఖ పాత్ర వహిస్తాయి. అందుచేత అగ్రెసివ్ సెక్స్ నేరాలకు పాల్పడే వారికి కేవలం ఆస్పత్రిలో చికిత్స చేయడమే కాకుండా, సాంస్కృతిక, సామాజిక అంశాల పట్ల కూడా తగిన శ్రద్ధ చూపాలి. సామాజిక అంశాల కారణంగా నేరస్థులుగా మారిన వారికి సామాజిక అంశాలను దృష్టిలో పెట్టుకుని చికిత్స చేయాలి. ఇలాంటి వారు ఇతర సెక్స్ నేరస్థులంత ప్రమాదకారులు కాకపోయినా వీరి మానసిక స్థితి మాత్రం తీవ్రంగా వుంటుంది.

సెక్స్‌కు సంబంధించిన ఎటువంటి నేరాలకు పాల్పడిన వారినైనా మానసిక వైద్యుల చేత పరీక్షలు చేయించి, అవసరమైతే చికిత్స చేయించడం మంచిది. చిన్న పిల్లలను సెక్స్ సంబంధమైన కోరికతో వారి అవయవాలను తాకాలనే భావన కలిగేవారు, తమ అవయవాలను బహిర్గతం చేయడం ద్వారా ఆనందం పొందేవారు ముందుగా మానసిక వైద్యులను సంప్రదించడం వల్ల సెక్స్ నేరస్థులుగా మారకుండా నిరోధించే అవకాశం వుంటుంది.



# స్త్రీలలో హోమో సెక్సువల్స్ ఉంటారా?



స్త్రీ పురుషుల మధ్య లైంగిక సంబంధం వుండటం ప్రకృతి సహజం. ఇటువంటి సంబంధాన్ని 'హెటరో సెక్సువల్ రిలేషన్' అంటారు. ఇందుకు విరుద్ధంగా పురుషునికి-పురుషునికి మధ్య, స్త్రీ-స్త్రీ మధ్య లైంగిక సంబంధం కలిగి వుండటం అసహజ సంబంధం.

ఇరువురు పురుషుల మధ్య వుండే లైంగిక సంబంధాన్ని 'మేల్ హోమో సెక్సువాలిటీ' అని, ఇరువురు స్త్రీల మధ్య వుండే లైంగిక సంబంధాన్ని 'లెస్బియనిజమ్' అని అంటారు. క్రీ.పూ.600 సంవత్సరాలలో-'లెస్బాస్' అనే ఒక దీవిలో 'సాఫో' అనే ఒక కవయిత్రి యుక్త వయసులో ఉన్న ఆడపిల్లలను స్వలింగ సంపర్కానికి ప్రోత్సహించడంతో దీనికి 'లెస్బియనిజమ్' లేదా 'సాఫిజమ్' అనే పేరు వచ్చింది. ప్రఖ్యాత సెక్సాలజిస్ట్ కిన్సే పరిశోధనల్లో 50 శాతం మంది మగవారు,

28 శాతం మంది స్త్రీలు తమ జీవితంలో ఎప్పుడో ఒకసారి స్వలింగ సంపర్కానుభూతికి లోనైన వారేననీ తెలిసింది. పాశ్చాత్య దేశాలతో పోలిస్తే మన దేశంలో హోమో సెక్సువాలిటీ చాలా తక్కువ. అది మన సంస్కృతికి విరుద్ధమని భావించేవారు. కానీ మనం అనుకున్న దానికంటే హోమో సెక్సువాలిటీ చాలా ఎక్కువగా మన దేశంలో వ్యాపిస్తోందని ఇటీవలి పరిశోధనలు వెల్లడిస్తున్నాయి. అయితే మగ హోమోసెక్సువల్స్‌తో పోలిస్తే, స్త్రీ హోమో సెక్సువల్స్ శాతం చాలా తక్కువనే చెప్పాలి. (50:1)

ఇటీవలికాలం వరకు హోమోసెక్స్ లేదా లెస్బియనిజమ్‌ను నేరంగానే పరిగణించినా, 70వ దశకం తర్వాత అది కూడా సహజమనే ౨ వన ప్రారంభమైంది. తర్వాత కాలంలో కొన్ని పాశ్చత్య దేశాలలో దీనికి చట్టబద్ధత కూడా కల్పించారు. మనదేశంలో ఇటువంటి సెక్స్ సంబంధాలను ఇప్పటికీ నేరంగానే పరిగణిస్తున్నారు. ఇందుకు సంబంధించి ప్రత్యేక చట్టం లేకపోయినా సెక్షన్ 377లో ప్రస్తావించిన "అసహజ లైంగిక సంబంధం" అనే అంశాన్ని ఆధారం చేసుకొని పోలీసులు హోమో సెక్సువల్స్ పై కేసు నమోదు చేస్తున్నారు.

సమాజంలో కొందరు వ్యక్తులు మాత్రమే ఇలాంటి అసహజ లైంగిక చర్యకు పాల్పడతారన్న దానికి చాలా కారణాలుండవచ్చు.. వాతావరణం, కుటుంబ పరిస్థితులు, అపోజిట్ సెక్స్‌పైన అవర్షన్, అవతలి వ్యక్తుల ప్రభావం, సహజరతికి అవకాశాలు లేని జైళ్ళలో ఉండే ఖైదీలు, హస్టల్స్‌లో ఎక్కువ ఏళ్లు ఉండే విద్యార్థులు, ఇలాంటి పలు కారణాల వల్ల కొందరు హోమో సెక్స్‌కు అలవాటుపడే అవకాశముంది. ఫెమినిస్ట్ ధోరణులతో ఉండే వారు, ఈ పురుషాధిక్య సమాజంలో రతిలో పురుషునికి ఆట బొమ్మగా ఉండటం ఇష్టంలేక తమ ప్రేమను, సెక్స్‌ను పురుషునిపైకి కాకుండా, స్త్రీ పైనే మరల్చుకుని కొంత విపరీత ధోరణిని . ఈ విధంగా ప్రదర్శించే అవకాశముంది. ఈ అలవాటుకి గురయిన వారిలో అత్యధిక మంది రచయితలు, కళాకారులు, అధ్యాపకులు, జర్నలిస్టులు, నటీ నటులు, ఫ్యాషన్ డిజైనర్స్, వైద్య వృత్తికి సంబంధించిన వారు వున్నారు. ఈ వృత్తులలో వారికి తాము నిర్వహించే వృత్తి చాలా ఉన్నతమైనదనే భావనతోపాటు సమాజంలో

ఆయావృత్తులకు తగిన గుర్తింపు వుండటం వల్ల కూడా ఆ విధంగా తయారయ్యే అవకాశం వుందని శాస్త్రవేత్తలు వాదన. సెక్స్ సమయంలో పురుషులు చూపే ఆధిక్యత, అరాచక పనులను భరించలేక కూడా కొందరు లెస్బియన్లుగా మారవచ్చు!

ఒంటరిగా, ఒకే ప్రాంతంలో చాలాకాలం కలిసి వుండటం కూడా 'హోమో' అలవాటుకు ఒక కారణం. కలకత్తా, ముంబాయి వంటి నగరాలలో హాస్టల్స్‌లో అబ్బాయిలు, అమ్మాయిలు కొందరు హోమో సెక్సువల్స్‌గా మారడాన్ని గుర్తించారు. అంతేకాకుండా తమ లైంగిక అవసరాలు తీర్చుకోవడానికి ఒక అబ్బాయి అమ్మాయిని, ఒక అమ్మాయి మరొక అబ్బాయిని ఆకర్షించడం కంటే స్వజాతీయులను అందులోను టీనేజి పిల్లలను లొంగదీసుకోవటం వారికి సులువుగా వుంటుంది. సహజంగా చిన్నప్పుడు మగ పిల్లలు తల్లికి చనువుగా, ఆడపిల్లలు తండ్రికి చనువుగా వుంటారు. చిన్నప్పుడు తల్లికి చనువుగా వుండే మగ పిల్లలు పెద్దయిన తర్వాత ఆడపిల్లలతో చాలా తేలికగా సాన్నిహిత్యం పెంచుకోవడాన్ని పరిశోధనలో గుర్తించారు. ఆడపిల్లలతో సాన్నిహిత్యం పెంచుకోవడం సాధ్యంకాని వారి ఆలోచనలు హోమోసెక్సువల్ వైపు మళ్ళే అవకాశం వుంటుంది. సెక్స్‌లో పాల్గొనడంలో ఆకర్షణతో పాటు, ప్రేమ, ఆప్యాయతలు కూడా కీలక పాత్ర వహిస్తాయి. అందువల్ల హోమోల మధ్య ఆకర్షణ లేకపోయినా వారు ఒకరి పట్ల మరొకరు చూపే ఆప్యాయత కారణంగా వారు దగ్గరవుతారు. గ్రామీణ ప్రాంతాల కంటే పట్టణ ప్రాంతాలలోనే 'హోమో' అలవాటు ఎక్కువున్నట్లు గమనించారు. సెక్స్ విషయంలో గ్రామీణ ప్రాంతాలలో నేటికీ పురుషాధిక్యతే కొనసాగుతోంది. ఈ నేపథ్యంలో గ్రామీణ మహిళలు 'హెటరో సెక్సువల్' జీవితానికి పరిమితంగా వుంటారు.

హోమోసెక్స్, లెస్బియనిజమ్ నైతికమా? అనైతికమా? అనే అంశంపై భిన్న అభిప్రాయాలు వున్నాయి. అయితే ఇది ప్రకృతి నియమాలకు విరుద్ధమనే విషయంలో ఎలాంటి అనుమానం లేదు. ఈ విషయం ఎలావున్నా వీటివల్ల 'ఎయిడ్స్' వంటి సుఖవ్యాధులకు సంబంధించిన కొత్త సమస్యలు పుట్టుకొచ్చే అవకాశం వుంది. ఈ పద్ధతులు అనైతికమనే భావనకు గురై కొందరు హోమోలు

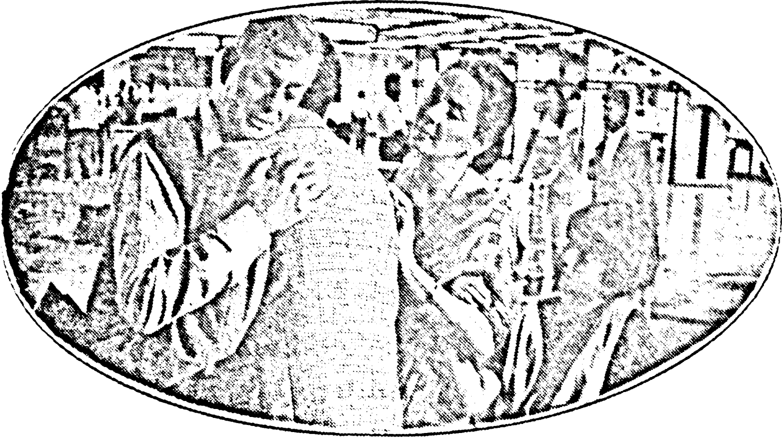
తీవ్ర మానసిక వేదనకు గురై వాటి నుంచి బయట పడాలని ప్రయత్నించి విఫలమై ఆత్మహత్యలు చేసుకున్న అమాయకులు కూడా చాలామందే వున్నారు. అదే విధంగా వివాహానికి ముందున్న తమ అలవాట్లను వివాహం తర్వాత వదులుకోలేక భార్యాభర్తలు ఘర్షణ పడుతూ చివరకు విడిపోయిన వారు కూడా వున్నారు. ఇలాంటి అలవాట్ల వల్ల జీవితంలో ఏదో ఒక రోజు ఒడిదుడుకులు రాక తప్పదు. తొలిదశలోనే ఈ అలవాటు నుంచి బయటపడటానికి ప్రతి ఒక్కరూ కృషి చేయాలి. అలాంటి స్నేహితుల నుంచి దూరంగా వెళ్లడం మంచిది. వారితో వీలయినంత వరకు స్నేహాన్ని కట్ చేసుకోవడం ఉత్తమం.

ఆపోజిట్ సెక్స్‌పై వ్యామోహం పెంచుకొని, ఊహల్లో అవతలి సెక్స్ వ్యక్తుల పై కోరిక పెంచుకునేందుకు ప్రయత్నించాలి. అవసరమైతే సైకియాట్రిస్ట్‌ను కలిసి తమ బాధలను చెప్పుకుంటే, 'బిహేవియర్ మాడిఫికేషన్' 'అవర్షన్ థెరఫీ, సైకోథెరఫీ' ద్వారా హోమో భావాలను పోగొట్టి, వారిలో సహజ సెక్స్ భావనలు కలిగేటట్లు చేయవచ్చు. పెళ్లి చేసుకుని, అందరి ఆడపిల్లల్లాగా జీవితాన్ని ఆనంద మయం చేసుకుని, సహజ రతిలోని మాధుర్యాన్ని అనుభవించేందుకు చిత్తశుద్ధితో ప్రయత్నం చేయాలి.

స్త్రీ జన్మకు సార్ధకతనిచ్చే మాతృత్వాన్ని పొందాలంటే అది సహజ రతిలోనే సాధ్యం.



# నడివయసులో పురుషుల ఆందోళనలకు కారణాలివి!



మెనోపాజ్ దశ ఒకప్పుడు ఆడవారికే పరిమితమై వుండేది. మగవారిలో కూడా పూర్తిగా కాకపోయినా కొంతైనా మెనోపాజ్ దశలాంటిది వస్తుందని కొందరు శాస్త్రవేత్తల అభిప్రాయం. ఆడవారిలో బహిష్టులు ఆగిపోయి, అండం నిలిచిపోయిన తరువాత దశను 'మెనోపాజ్' అంటారు. ఆయా స్త్రీల అనువంశిక లక్షణాలు, ఆరోగ్య పరిస్థితులను బట్టి 35 నుంచి 45 సంవత్సరాల తర్వాత ఈ దశ వస్తుంది. మగవారి విషయానికి వస్తే 70-75 సంవత్సరాల వరకు కూడా 'పునరుత్పత్తి శక్తి' వుంటుంది. వీర్య కణాలు విడుదలౌతూనే వుంటాయి. ఆ విధంగా మగవారిలో మెనోపాజ్ దశ లేదనే చెప్పవచ్చు.

ఇటీవల కాలంలో పురుషులు కూడా 40 నుంచి 50 సంవత్సరాల మధ్య వయసులో ఒకవిధమైన వ్యాకులతకు గురౌతున్నారు. నడివయసులో ఆందోళన కనిపిస్తోంది. గతంలో ఇలాంటి పరిస్థితి మగవారిలో వుండేది కాదు. రెండు మూడు దశాబ్దాల కాలం నుంచే ఈ మార్పు కన్పిస్తోంది.

అయితే ప్రస్తుతం మారిన సామాజిక పరిస్థితులలో పురుషుల మానసిక స్థితులలో కూడా తేడా వచ్చింది. ఏదో సాధించాలనే తపన, సామర్థ్యం ప్రదర్శించే నేపథ్యంలో ఒత్తిడికి గురికావడం, మీడియా తదితర కారణాల వల్ల ఎప్పుడూ యువకునిగా వుండాలనే భావన, ఉమ్మడి కుటుంబాలు విచ్ఛిన్నం కావడం వంటి అనేక అంశాలలో మార్పు కన్పిస్తోంది. ఉమ్మడి కుటుంబం వల్ల ఆనాడు మానసికంగా, ఆర్థికంగా భద్రతా భావం వుండేది. ఇప్పుడు కుటుంబాలు విడిపోవడం వల్ల అభద్రతాభావానికి గురౌతున్నారు.

ఇదే సమయంలో కోరికలు, ఆశలు విపరీతంగా పెరిగిపోయాయి. వీటిని నెరవేర్చుకునే నేపథ్యంలో తీవ్ర ఒత్తిడికి గురికావడం ప్రారంభమైంది. నలభై ఏళ్ళు వచ్చేసరికి కోటి రూపాయిలు సంపాదించాలనే లక్ష్యంగా పెట్టుకునే వారు ఒకరైతే, వ్యాపార టర్నోవర్ పది కోట్లకు పెంచుకోవాలనుకునేవారు మరికొందరు. ఒక విధంగా ప్రతివారు తమ స్థాయి, వాస్తవిక పరిస్థితులను గమనించకుండా జీవిత లక్ష్యాలను నిర్దేశించుకుంటున్నారు.

ప్రతి దాంట్లో వ్యాపార దృష్టి పెరిగిపోయింది. ఇటువంటి పరిస్థితులలో లక్ష్యసాధనలో నిరంతరం ఒక యంత్రంలా పనిచేయడం కనిపిస్తోంది. తమ లక్ష్యం ఏదైనా 40 నుంచి 50 ఏళ్ళలోపే అనుకున్నవన్నీ సాధించాలనుకునే భావనలో, ఇదే వయసులో ఏదో సంపాదించాలనే తపనలో వుంటారు. తమకు తెలియకుండానే మానసిక ఒత్తిడికి గురవుతారు. ఇటువంటి ఒత్తిడుల మధ్య సెక్స్ కోరికలు సహజంగానే తగ్గిపోతాయి. సెక్స్‌లో తగిన విధంగా సామర్థ్యం చూపకపోవడం, అప్పుడప్పుడు విఫలం కావడం కూడా జరుగుతుంది. ఈ కారణంగా తనలో మగతనం తగ్గిపోయిందని మరింతగా ఆందోళన చెందు తుంటారు. తమలో ఇలా శక్తి తగ్గిపోవడానికి మానసిక ఒత్తిడే కారణం అనే విషయం గుర్తుకురాదు.

ఇటువంటి అనేక ఒత్తిళ్ళు, సమస్యలతో ఏభయ్యవ సంవత్సరంలో ప్రవేశించడం జరుగుతుంది. దాంతో ఏభై సంవత్సరాలు దాటిన దగ్గర్నుంచి అదనంగా నిరాశా, నిస్పృహ ప్రారంభమౌతుంది. ఇప్పటివరకు 'టైమంతా వృధా చేశాను, ఏమీ సాధించలేకపోయాను' అనే భావనలు రావడం మొదలౌతుంది.

సాధించిన వాటికంటే సాధించవలసినవి ఎక్కువగా కన్పిస్తుంటాయి. ఈ దశలో ఏదో సాధించాలని. ..... ఏదో చేయాలని మనసులో ఎంతో కోరిక వుంటుంది. కాని శరీరం సహకరించదు. ఇటువంటి అనేక విషయాలు మానసికంగా గందరగోళం సృష్టిస్తాయి.

ఇదే దశలో కొంతమంది నిరాశకు గురౌతారు. ఇక తామేమీ సాధించ లేమని అనుకుంటారు. అదే ఉద్యోగులైతే 'ఈ ఉద్యోగం చేయలేకపోతున్నాం.... ఉద్యోగం మానేస్తాం' అనే మాటలు ఉపయోగిస్తారు. క్రమంగా ఆత్మస్థయిర్యం కోల్పోతారు.

అయితే ఈ తరహా ఆలోచనలు, భావనలు కలగడం సర్వసామాన్యం. కాని ఇటువంటి భావనలను ఏవిధంగా తట్టుకోవాలో చాలామందికి తెలియదు. వయసు మళ్ళిన తర్వాత యుక్తవయసు శక్తిసామర్థ్యాలు ఎంతో అమూల్యమైనవిగా కన్పిస్తుంటాయి. ఇటువంటి అంశాలు జీర్ణంచేసుకోవడం కొంచెం ఇబ్బందిగానే వుంటుంది. స్త్రీలలో మెనోపాజ్ దశలో రసాయనిక, శారీరక మార్పులు స్పష్టంగా కనిపించడంవల్ల వారు కొన్ని అంశాలను 'సాధారణం' అనే భావనలో వుంటారు. కాని మగవారిలో ఈ తరహా మార్పులు కనిపించకపోవడం వల్ల వాస్తవిక పరిస్థితిని అర్థం చేసుకోలేకపోతారు.

వయసులో అత్యధిక శక్తి, ఉత్సాహం కలిగి వుండడం ఎంత సహజమో, వయసు మీరితే ఉత్సాహం, శక్తి తగ్గిపోవడం కూడా అంతే సహజమని గుర్తుంచుకోవాలి. వయసుతో పాటు వచ్చే మార్పులను వాస్తవ దృష్టిలో అర్థం చేసుకోవాలి. మార్పులను సరైన రీతిలో అర్థం చేసుకోకపోతే అనవసరమైన మానసిక సమస్యలు తలెత్తుతాయి. స్త్రీల మాదిరిగా కొంత వయసు దాటిన తర్వాత మగవారిలో పునరుత్పత్తి తగ్గకపోయినా....... శరీరంలోని శక్తి తగ్గిపోతుందన్న విషయం మాత్రం వాస్తవం. వయసుకు తగిన విధంగా ఆలోచనలు చేయడం అలవర్చుకోవడం ద్వారా పురుషులు వృద్ధాప్య భావనలనుంచి బయట పడవచ్చు.



# బుద్ధిమాంద్యం వున్నవారు పెళ్లి చేసుకోవచ్చా?



"డాక్టరుగారూ! మా అమ్మాయి మయసు 20 సంవత్సరాలు. పుట్టుకతోనే బుద్ధిమాంద్యం వుంది. బుద్ధిమాంద్యం వున్నా ప్రస్తుతం ఆమె ప్రవర్తన బట్టి పెళ్లిచేస్తే బాగుంటుందనిపిస్తోంది. పెళ్లిచేయవచ్చునంటారా!" అని ఇటీవల ఒక ఆడపిల్ల తండ్రి ఉత్తరం రాశాడు.

తల్లిగర్భంలో బిడ్డ పెరిగే సమయంలో కాని, ప్రసవ సమయంలో కాని, ఏ కారణంచేతనైనా మెదడుకు దెబ్బతగిలినా, జబ్బుచేసినా, లేదా ఇతరత్రా కారణాలవల్ల కానీ, మెదడు సరిగా పెరక్కపోతే, ఆ పిల్లలు పుట్టి పెరిగేకొద్దీ తెలివితక్కువవారుగా, అమాయకులుగా తయారవుతారు. సాధారణ వ్యక్తుల్లో తెలివితేటల శాతం (ఐ.క్యు) 90 నుంచి 110 శాతం వరకు వుంటుంది. ఈ ఐ.క్యు. శాతం 90 కంటే తగ్గేకొద్దీ దానిని బుద్ధిమాంద్యంగా పిలుస్తారు. ఐ.క్యు. తగ్గేస్థాయిని బట్టి బార్డర్‌లైన్, మైల్డ్, మాడరేట్, సివియర్, ప్రొఫౌండ్ అని విభజిస్తారు. వీరిలో సివియర్, ప్రొఫౌండ్ అంటే తీవ్ర బుద్ధిమాంద్యం కలవారు తమ పనులు కూడా తాము చేసుకోలేరు. అన్నింటికి ఇతరుల మీద ఆధారపడాల్సి వస్తుంది.

బుద్ధిమాంద్యం ఉన్న వారిలో కూడా ఇతరుల్లాగే యుక్తవయసు వచ్చిన తర్వాత సెక్స్‌కు సంబంధించిన స్పందనలు అనిపించడం సహజం. బుద్ధిమాంద్యం పిల్లల్లో మానసిక పెరుగుదల సక్రమంగా లేకపోయినా శారీరక పెరుగుదల యథావిధిగా వుండటమే అందుకు కారణం. అయితే శారీరకంగా పెరుగుదల వుంది కాబట్టి వారికి వివాహం చేయడం లేదా వారి సెక్స్ కోరికలు తీర్చుకోవడానికి అనుమతించడం ఏ మేరకు సమంజసం అనే అంశంపై ప్రస్తుతం ప్రపంచవ్యాప్తంగా చర్చ జరుగుతుంది. అభివృద్ధి చెందిన దేశాలైన బెల్జియం, బ్రిటన్ వంటి ఒకటి రెండు దేశాలలో మినహా చాలా దేశాలలో బద్ధిమాంద్యులకు పెళ్లి చేయడానికి సెక్స్‌లో పాల్గొనడానికి అనుమతించటం లేదు.

సాధారణంగా బుద్ధిమాంద్యులు వ్యక్తిగత శుభ్రత పాటించడమే చాలా కష్టం. ముఖ్యంగా స్త్రీల విషయానికొస్తే, ఋతుసమయంలో తగిన జాగ్రత్తలు పాటించటం మరీ ఇబ్బందిగా వుంటుంది. ప్రస్తుతం కొన్ని సంస్థలు ఇటువంటి సమయంలో తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు గురించి బుద్ధిమాంద్యం గల అమ్మాయిలకు ప్రత్యేకంగా శిక్షణ ఇస్తున్నాయి. కొన్ని సంస్థలు ముఖ్యంగా విదేశాలలోని సంస్థలు మరో అడుగు ముందుకు వేసి బుద్ధిమాద్యంగల వారి సెక్స్‌కోరికలు తీరడానికి హస్తప్రయోగంవంటి స్వయంతృప్తి పద్ధతుల్లో కూడా శిక్షణ ఇస్తున్నాయి.

బుద్ధిమాంద్యులకు వివాహం చేయడం చాలా సమస్యలతో కూడిన అంశం. ముఖ్యంగా గర్భిణీ సమయంలో ప్రసవించిన సమయంలో జాగ్రత్త తీసుకోవడం, పిల్లలు పుట్టిన తర్వాత వారిని పెంచి పెద్దచేయడం, బుద్ధిమాంద్యులు సరిగా చేయలేరు. కొందరిలో బుద్ధిమాంద్యం వున్నా వ్యక్తిగత శుభ్రతపట్ల జాగ్రత్తలు తీసుకుంటారు. ఇతరులు చెప్పిన విషయాన్ని చెప్పినట్టుగా నిర్వహిస్తారు. ఇటువంటి వారికి వివాహం చేయవచ్చు. అయితే ఈ విషయంలో పెద్దల పర్యవేక్షణ తప్పనిసరిగా వుండాలి. ఇదే సమయంలో బుద్ధిమాంద్యం గలవారికి వివాహం చేయతలచినప్పుడు తప్పని సరిగా మానసికవైద్యులను సంప్రదించాలి. బుద్ధిమాంద్యం గలవారికి వివాహం చేయడం వల్ల ఉత్పన్నమయ్యే సమస్యలను దృష్టిలో పెట్టుకుని చట్టపరంగా వీరి వివాహంపై ఆంక్షలు వున్నాయి. అయితే బుద్ధిమాంద్యత స్థాయినిబట్టి కూడా చట్టంలో మినహాయింపులు వున్నాయి.

బుద్ధిమాంద్యం గలవారిని ఒక మామూలు వ్యక్తి వివాహం చేసుకోవడం అంటే ఒకవిధంగా లైంగికదోపిడీ చేయడమే అవుతుంది. అలాగని ఇద్దరు బుద్ధిమాంద్యులకు వివాహం చేసే పక్షంలో వారికి బాధ్యతలు, పరిశుభ్రత వంటి అంశాలు తెలియక బాధ్యతారహితంగా వ్యవహరిస్తారు. ఇటువంటి పరిస్థితులలో బుద్ధిమాంద్యులకు వివాహం చేయకపోవడం ఉత్తమం.

అసలు బుద్ధిమాంద్యం వున్నవారికి సెక్స్‌కోరికలు తీర్చడానికి ప్రత్యేకంగా ఎటువంటి చర్యలు చేపట్టవలసిన అవసరం లేదని చెప్పేవారు కూడా వున్నారు. మగవారిలో యుక్తవయస్సు వచ్చిన తర్వాత స్వప్నస్కలనాల ద్వారా వీర్యం

బయటకి వెళ్లిపోతుంది. అందువల్ల వీరి గురించి అంతగా ఆలోచించాల్సిన అవసరమే లేదంటారు. కాకపోతే అటువంటి పరిస్థితుల గురించి ముందుగా వివరిస్తే చాలునని అంటారు. అమ్మాయిలకు వీర్యస్కలనం లాంటి సమస్యలేదు కాబట్టి ఋతుసమయంలో తీసుకోవల్సిన జాగ్రత్తలు అలవాటు చేస్తే చాలునని కొందరి అభిప్రాయం. అయితే ఈ విషయాన్ని అత్యధికమంది వైద్యనిపుణులు అంగీకరించడం లేదు. బుద్ధిమాంద్యులలో వయసుతోపాటు సెక్స్ స్పందనలు కూడా పెరుగుతాయి. ఈ విషయాన్ని వారి తల్లితండ్రులు కూడా అంగీకరిస్తున్నారు. అందువల్ల వారికి వివాహం చేయకపోయినా సెక్స్‌కు సంబంధించిన కొన్ని అంశాలలో వారికి శిక్షణ ఇవ్వడంలో తప్పులేదు. బుద్ధిమాంద్యులలో శరీరం పెరిగినా అందరిలో సెక్స్ స్పందనలు ఒకే విధంగా వుండవు. ఈ స్పందనలను మూడురకాలుగా విభజించవచ్చు. మొదటి రకానికి చెందినవారు ఇతరుల సాన్నిహిత్యాన్ని మాత్రమే కోరుకుంటారు. వారు నల్గురితో కలసి మాట్లాడటం, దగ్గరకు తీసుకుని తల నిమరటం వంటి వాటికి సంతృప్తి చెందుతారు. ఈ తరహ వారితో తల్లిదండ్రులు, కుటుంబసభ్యులు సన్నిహితంగా వ్యవహరించడంతో పాటు పెళ్లిళ్లు, ఫంక్షన్స్ వంటి కార్యక్రమాలకు వెంట తీసుకువెళితే చాలు.

రెండోరకం వారికి శారీరక స్పర్శ అంటే కౌగిలించుకోవడం, ముద్దు పెట్టుకోవడం వంటి వాటితోనే సంతృప్తి చెందుతారు. ఇక మూడోరకానికి చెందిన వారు మాత్రమే సెక్స్‌లో పాల్గొనాలని అనుకుంటారు. ఇటువంటి వారికి స్వయం తృప్తి పద్ధతులను అలవాటు చేయవచ్చు.

అయితే ఈ అంశాలన్నింటిని దృష్టిలో పెట్టుకుని బుద్ధిమాంద్యం పిల్లలు వున్న తల్లిదండ్రులు వీలయినంతవరకు వారి ఆలోచనలు సెక్స్‌వైపు మరల్చకుండా జాగ్రత్తపడాలి. శృంగారపరమైన దృశ్యాలు వారి కంటపడకుండా జాగ్రత్తపడాలి. ఇదే సమయంలో వయసుతో పాటు పెరిగే వారి శక్తిని ఇతర అంశాలవైపు మరల్చడానికి కృషిచేయాలి. పిల్లల బుద్ధిమాంద్యం స్థాయినిబట్టి సంగీతం, నాట్యం నేర్పడం, వంటపనులు, తోటపనులు, ఇంటిపనులు నిర్వహించడం వంటివి నేర్పాలి. ఏది ఏమైనా బుద్ధిమాంద్యులు కూడా మనలాంటి మనుషులేనని, వారికీ ఇతరుల్లాగా అన్ని కోర్కెలు, స్పందనలు ఉంటాయని, వారిని సానుభూతితో అర్థం చేసుకుని తగిన చేయూత నివ్వాలని అందరూ గుర్తించాలి.



# సెక్స్ బలహీనులకు 'వయాగ్రా' ఒక వరప్రసాదమా!



ఈమధ్య కాలంలో ఏ పత్రికలో చూపినా, ఎవరి నోట విన్నా వండర్ డ్రగ్ 'వయాగ్రా' గురించే! ఇంత తక్కువ వ్యవధిలో ఈ మందుకు వచ్చినంత ప్రచారం ప్రపంచంలో మరే ఇతర మందుకు రాలేదంటే అతిశయోక్తి కాదేమో! ఈ మందు గురించి తెలుసుకునే ముందు అంగస్తంభన సరిగా జరక్కపోవడం గురించి తెల్సుకోవడం అవసరం.

పురుషుల్లో అంగస్తంభన లేకపోవడమనేది ప్రధానంగా రెండురకాలుగా విభజింపవచ్చు. మొదటిది శారీరకమైనది కాగా, రెండోది మానసికమైనది. ఇండియాలో శారీరక కారణాలవల్ల నపుంసకత్వంతో బాధపడేవారి సంఖ్య తక్కువే! మానసిక కారణాల వల్ల నపుంసకత్వంతో బాధపడేవారి సంఖ్య అత్యధికం. వయాగ్రా విషయానికి వస్తే ఇది శారీరక లోపాల కారణంగా సంభవించే నపుంసకత్వాన్ని

దృష్టిలో పెట్టుకుని రూపొందించిన ఔషధం. నిజానికి అమెరికాలో ఈ మందును తొలుత గుండెజబ్బులను దృష్టిలో పెట్టుకుని రూపొందించారు. అయితే ఈ మందు వల్ల కొన్ని దుష్ప్రభావాలు కలుగుతుండటంతో నిషేధించారు. ఆ తర్వాత కొన్ని మార్పులతో నపుంసకత్వాన్ని నివారించే ఔషధంగా మళ్లీ దీనిని ఫైజర్ కంపెనీ వారు మార్కెట్‌లోకి విడుదల చేశారు.

సహజంగా మగవారి 'ఇగో' అధికభాగం సెక్స్ సామర్థ్యం ద్వారానే సంతృప్తి చెందుతుంది. సెక్స్ సామర్థ్యం తగ్గితే జీవితమే వృధా అన్నట్టుగా బాధ పడుతుంటారు. ఇదే సమయంలో స్త్రీని సంతృప్తి పరచడమే మగతనం అనే భావన వుండటం వల్ల పురుషులు సెక్స్ సామర్థ్యం పెంచుకోవడానికి ఎల్లప్పుడూ ప్రయత్నిస్తూనే వుంటారు. నిజానికి సెక్స్ సామర్థ్యం అనేది స్త్రీ పురుషలిరువురికీ సంబంధించిన అంశమే కాని కేవలం పురుషునికి సంబంధించినదే అని అనుకోవడం పొరపాటు!

పురుషులు ఎల్లప్పుడూ తమ ఆధికత్యను చాటుకోవడానికి ఎక్కువగా ప్రయత్నిస్తుంటారు. ఆ కారణంగానే ఏదైనా వివాదం తలెత్తినప్పుడు 'నా మగతనం చూపిస్తా!' అనడం ద్వారా తన గొప్పతనం చాటుకోవడానికి ప్రయత్నించడం లేదా 'మగవాడివైతే రా!' అని ఎదుటివారి అహాన్ని దెబ్బ తీసే విధంగాసవాళ్లు విసురుతుంటారు. మగతనం అనే పదం వినడానికి ఏదో శక్తికి సంబంధించిన పదం మాదిరిగా అనిపించినా అంతర్గతంగా మాత్రం 'సెక్స్' సామర్థ్యానికి సంబంధించిన అంశమే దాగి వుంటుంది. మగవారు నిత్య జీవితంలో ఎన్ని వ్యవహారాలలో మునిగి తేలుతున్నా తమకు తెలియకుండానే ఈ విషయానికి ఎంతో ప్రాధాన్యతనిస్తారు. ఈ కారణాల వలనే వయాగ్రాకు ప్రపంచవ్యాప్తంగా అనూహ్యమైన ప్రచారంలభించింది. దీనికి తోడు ప్రచారసాధనాలు 'అద్భుత మాత్ర' 'మేజిక్ పిల్' అంటూ ప్రచారం చేయడం వల్ల అందరి దృష్టి 'వయాగ్రా' వైపే మళ్లింది.

వయాగ్రాకు సంబంధించి పత్రికలలో వస్తున్న సమాచారం మినహా శాస్త్రీయమైన వివరాలు ఇంకా సంపూర్ణంగా అందుబాటులోకి రాలేదు. ప్రస్తుతం అందుబాటులో వున్న సమాచారం ప్రకారం ఈ మందు కారణంగా పురుషాంగంలో 'రక్తప్రసరణ' పెరగడం వల్ల అంగస్తంభన ప్రధానమైన ప్రయోజనం. సైక్లిక్ గానోసిన్ మోనోఫా స్పేట్ అనే ఎంజైమ్‌ను విచ్ఛిన్నం చేసే మరో ఎంజైమ్‌ను నిరోధించడం ద్వారా వయాగ్రా పురుషాంగంలోని కండరాలను రిలాక్స్‌చేసి వాటికి రక్తప్రసరణ ఎక్కువ జరిగేటట్టు చేస్తుంది. 'వయాగ్రా' ఫైజర్ కంపెనీ వారి బ్రాంచ్ నేమ్. దానిలో ఉన్న అసలు మూల రసాయనిక పదార్థం పేరు 'సిల్ డెనఫిల్ సిట్రేట్'. 30 మి.గ్రా. మోతాదు కలిగిన ఒక వయాగ్రా బిళ్ళను సంభోగానికి కనీసం ఒక గంట ముందుగా నోటిద్వారా సేవిస్తే అంగస్తంభన బాగా జరిగే అవకాశముంది. ఈ విధంగా వచ్చిన అంగస్తంభన సుమారు 4 నుండి 6 గంటలవరకు అలాగే ఉంటుందని ఇప్పటి వరకు అందిన శాస్త్రీయ సమాచారాన్ని బట్టి తెలుస్తుంది.

మానసిక కారణాలవల్ల అంగస్తంభన జరగని వారికి 'వయాగ్రా' ఉపయోగపడుతుందా? అనే ప్రశ్నకు నిర్దుష్టమైన సమాధానం కనిపించడం లేదు. నిజానికి మానసిక కారణాల వల్ల అంగస్తంభన జరగనప్పుడు చాలాశాతం కేసులను కేవలం సైకోథెరపి, కౌన్సిలింగ్ ద్వారానే చక్కపర్చవచ్చు. ముందే చెప్పినట్లుగా భారతదేశంలో శారీరక కారణాల కంటే మానసిక కారణాలతో బాధపడేవారి సంఖ్య ఎక్కువ. మనదేశంలో ఎక్కువమంది మగవారికి ఉన్న సెక్స్ బలహీనతకు ముఖ్యకారణం ఇగ్నోరెన్స్ కాని, ఇంపొటెన్స్ కాదని పలువురు వైద్యనిపుణుల అభిప్రాయం. సెక్స్ గురించి సరియైన అవగాహన లేకపోవడం, లేనిపోని అనుమానాలు, అపోహలు, భార్యాభర్తల మధ్యన సరైన అవగాహన లేకపోవడం, అవిద్య, అజ్ఞానం, ఇలాంటి కారణాలే చాలామంది మగవారి సెక్స్ విఫలతకు కారణమవుతున్నాయి. కానీ నిజమైన శారీరక నపుంసకత్వం కాదనేది తిరుగులేని అభిప్రాయం. ఈ నేపథ్యంలో మనదేశంలో 'వయాగ్రా' వాడకం కంటే సెక్స్ విజ్ఞానం

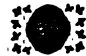
పెంపొందించడం ఎంతో అవసరం. సెక్స్ విజ్ఞానం పెంపొందించకుండా కేవలం గంటల కొద్దీ అంగస్తంభన వుండటం వల్ల పూర్తి ప్రయోజనం వుండదు. కేవలం అంగస్తంభనల వల్ల మాత్రమే స్త్రీలు సంతృప్తి చెందరు. శృంగారంలో మెలకువలు, సరస సంభాషణలు, ఒకరిపట్ల మరొకరికి ప్రేమాప్యాయతలు, పరస్పర అవగాహన సెక్స్‌లో సక్సెస్‌కు అంగస్తంభన కంటే ఇవన్నీ చాలా ముఖ్యం.

ప్రస్తుతం మనదేశంలో 'వయాగ్రా'లో వుండే మందుకంటే ఆ మందుపట్ల జరుగుతున్న ప్రచారం వల్ల ప్రయోజనం ఎక్కువగా వుంటోంది. ఈ మందు సేవించడం వల్ల తనకు అపూర్వమైన శక్తి వస్తుందనే భావనకు గురికావడం వల్ల మానసిక దుర్బలత్వం తొలగిపోతుంది. నేడు దేశీయంగా అమ్ముడవుతున్న అయుర్వేద మందుల్లో వుండే శక్తి ఎలా వున్నా ఆ మందుల ప్యాకెట్ల పై ముద్రించే గుర్రంబొమ్మ, అమ్మాయిల సెక్స్‌బొమ్మల వల్ల చాలామంది ఉత్తేజితులవుతున్నారు.

అంగస్తంభన పెంచే మందులు చాలాకాలం నుంచే వాడుకలో వున్నాయి. 'పపావెరిన్ (papaverin) అనే ఇంజక్షన్ పురుషాంగానికి చేయడం వల్ల 'వయాగ్రా' మాదిరిగానే అంగస్తంభన జరుగుతుంది. అయితే ఈ ఇంజక్షన్ వల్ల కొంత నొప్పి, బాధ కలుగుతాయి. 'వయాగ్రా' టాబ్లెట్ల రూపంలో మింగితే సరిపోతుంది కాబట్టి, ఏవిధమైన నొప్పి, బాధ వుండవు మనదేశంలో బ్లాక్ మార్కెట్‌లో 50 మి.గ్రా. వయాగ్రా బిళ్ళ ఒక్కొక్కటి 750 నుండి 1200 రూపాయల వరకు అమ్ముతుండగా, అమెరికాలో ఓపెన్ మార్కెట్‌లో 10 డాలర్ల వంతున అమ్ముతున్నారు. అంటే ఒక్క రాత్రి సుఖానికి మగవాడు ఇంత ఖరీదు చెల్లించాల్సి వుంటుందన్నమాట. మనదేశంలో ఇది సామాన్యులు ఊహించలేని విషయం. అసలు ఈ ధర తెలిస్తే ఉన్న కొద్దో గొప్పో అంగస్తంభన కూడా నీరుకారిపోయే ప్రమాదం కూడా వుంది. వీర్యంలో జీవకణాల సంఖ్య పెంచడానికి 'వయాగ్రా' ఏ మాత్రం ఉపయోగపడదు. వయాగ్రాలో మరోలోపం ఏ ఇతర మందుల్లాగే కొన్ని సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ తలనొప్పి,

ముక్కు దిబ్బవేయడం లాంటి కొన్ని అవలక్షణాలు ఈ మందుకు వున్నాయి. గుండెజబ్బులు, రక్తపోటు ఉన్నవారు ఈ మందు వాడకూడదు. నైట్రోగ్లిసరిన్, ఇతర బి.పి. తగ్గించే మందులతోపాటు వయాగ్రా వాడకూడదు.

అన్నిటికంటే ముఖ్యమైన విషయం ఏమిటంటే వయాగ్రా సెక్స్ కోరికను పెంచలేదు. కోరిక ఉండి కూడా, అంగం గట్టిపడని వారికి మాత్రమే ఇది పనిచేస్తుంది. ఒకటి కంటే ఎక్కువ బిళ్ళలు వేసుకున్నా ఎక్కువ ప్రయోజనముండదు. అంగస్తంభనలు మామూలుగా వున్న వారిలో ఈ బిళ్ళ వేసుకున్నంత మాత్రాన, మరింత అంగం గట్టి పడుతుందనుకోవడం భ్రమ. అందుచేత సెక్స్ జీవితం నార్మల్‌గా వున్న వారికి ఈ మందు ఏ మాత్రం ఎక్స్ట్రా కిక్ ఇవ్వదు. మన స్కూటర్ మాటిమాటికీ ఆగిపోతుంటే సర్వీసింగ్ చేయిస్తే ఎలా ఆగకుండా స్పీడ్‌గా వెళ్తుందో, అలాగే వయాగ్రా కూడా అంగస్తంభన లోపంతో ఇబ్బంది పడేవారికి ఆగకుండా, మధ్యలో పడిపోకుండా ముందుకెళ్లేందుకు ఉపయోగపడుతుందే తప్ప ఏ డిఫెక్ట్ లేని స్కూటర్‌ను మరింత స్పీడ్‌గా డ్రైవ్ చేసేందుకు మాత్రం ఉపయోగపడదు.సెక్స్‌లో సంతృప్తి పొందుతున్న మగవారు. వయాగ్రా వాడటం అనవసరం. అనర్థదాయకం కూడా! ఇండియన్ మార్కెట్‌కు అనుకూలంగా కేవలం 40 నుంచి 50 రూపాయల ధరలో, మనదేశంలోని యూనికెమ్, ఆర్బిట్, సిప్లా, కొప్రాన్, డా.రెడ్డీస రాన్‌బేక్సి, కేడిలా, టొరెంట్ లాంటి మందుల కంపెనీలు శరవేగంతో ఈ మందును తయారుచేసేందుకు సంసిద్ధులవుతున్నారు. మగవారి శృంగార జీవితంలో వయాగ్రా ఎలాంటి రెవల్యూషన్ తీసుకొస్తుందో, రాబోయే కాలమే సమాధానం చెప్తుంది. అంతవరకు వేచి చూద్దాం!



# పొడవు పెరగడం కోసం ఆరాటం



"డాక్టర్‌గారూ! మా అమ్మాయి వయసు 18 సంవత్సరాలు. ఎటువంటి అనారోగ్య లక్షణాలు లేవు. కాని ఇటీవలి కాలంలో అలంకరణ, వస్త్రధారణ వంటి విషయాలలో చాలా మొండిగా వ్యవహరించడంతోపాటు అనారోగ్యాన్ని కొనితెచ్చుకుంటోంది. మా అమ్మాయి కాస్త పొట్టిగా వుంటుంది. ఎత్తుగా కనిపించడం కోసం హైహీల్స్ చెప్పులు వేసుకుంటోంది.

వీటిని వాడడం ప్రారంభించిన తర్వాత మడమనొప్పులు, వెన్ను నొప్పి వస్తే డాక్టరు దగ్గరకు తీసుకెళ్ళినప్పుడు, ఆ నొప్పులు రావడానికి హైహీల్స్ చెప్పులే కారణమని, అవి వాడవద్దని సలహా ఇచ్చారు. అయినా డాక్టరు సలహా పాటించ కుండా 'నేను అసలే పొట్టి.... ఈ ఎత్తు చెప్పులు వాడకపోతే మరింత పొట్టిగా కనిపిస్తాను.' అంటూ మొండిగా వ్యవహరిస్తోంది. అంతే కాకుండా పొడవు పెరగడం కోసం పత్రికలలో వచ్చే చిట్కాలన్నీ పాటిస్తూ అనేక సమస్యలకు కారణమవుతోంది. మేమెంత చెప్పినా వినడం లేదు. ఏం చేయాలో అర్థం కావడం లేదు" అంటూ ఒక తల్లి నర్సాపూర్ నుంచి వుత్తరం రాసింది.

సహజంగా ప్రతివారూ అందంగా, ఆకర్షణీయంగా కనిపించాలని, అందరి మెప్పు పొందాలని భావిస్తారు. ఇదే సమయంలో ఇతరులతో పోల్చుకున్నప్పుడు తనలో ఏదైనా లోపం కనిపించినట్టయితే ఆత్మన్యూనతా భావానికి గురౌతారు. 'ఇన్‌ఫీరియారిటీ' కి లోనయినప్పుడు తమలో తాము బాధపడుతూ కృంగిపోయేవారు కొందరైతే, మరి కొందరు తమలోని లోపాన్ని ఇతరులు గుర్తించకుండా వుండాలని నానా తంటాలు పడుతుంటారు. ఇందుకోసం ఎటువంటి ఇబ్బందినైనా భరిస్తారు.

ఆత్మస్థైర్యం, వాస్తవిక దృష్టి లోపించడం వల్లనే ఇటువంటి ఆత్మన్యూనతా భావం కలుగుతుంది. కేవలం ఎత్తుగా వుండడం లేదా మరో

కారణంగా అందంగా కనిపిస్తారనుకోవడం పొరపాటు. మనకు నిత్యజీవితంలో ఎత్తుగా వుండే వారు చాలామంది తారసిల్లుతుంటారు. వారు అందంగా, ఆకర్షణీయంగా కనిపిస్తారా? కనిపించరు. అంతే కాకుండా ఎత్తుగా వుండే కొంతమంది ఎత్తుగా వుండడం వల్ల తాము అందంగా వున్నామని భావించకపోగా ఒంటె మాదిరిగా అందవిహీనంగా కనిపిస్తున్నామని మానసికంగా మధనపడేవారు కూడా వున్నారు. అనువంశిక లక్షణాల కారణంగా కొందరు ఎత్తుగా పొట్టిగా వుండవచ్చు. లేదా హార్మోనుల ప్రభావం వల్ల కూడా అలా వుండవచ్చు. ఒక వ్యక్తి గొప్పదనం లేదా అందచందాలు పొడవు, పొట్టి ప్రకారం కాకుండా వారి వ్యక్తిత్వంపైన మాత్రమే ఆధారపడి వుంటాయి. మన మాజీ ప్రధాని లాల్ బహదూర్ శాస్త్రి పొట్టిగా వున్నా ఎంతో సమర్థునిగా ఖ్యాతిగడించారు. ప్రపంచ నియంతగా పేరుగాంచిన హిట్లర్ చాలా ఎత్తుగా వుండేవాడు కదా!

ఒక వ్యక్తిని మొదటిసారి చూసినప్పుడు పొడుగు, పొట్టి వంటి అంశాలు గమనించినా, గౌరవం పొందడం, పొందకపోవడమనేది వారి ప్రవర్తన, వ్యక్తిత్వంపైనే ఆధారపడి వుంటుంది. ఈ విషయం గుర్తించక కొందరు తాము పొట్టిగా వున్నామని, పొడవుగా వున్నామనే భావనతో మానసికంగా లోపల మధనపడుతూ వుంటారు. ఒక వ్యక్తి నలుగురిలో గుర్తింపు పొందడంలో లేదా విజయపథంలో పయనించడంలో కీలకపాత్ర వహించేది ఆత్మవిశ్వాసం మాత్రమే! సహజంగా ప్రతివ్యక్తి తనలోని లోపం బహిర్గతం కాకుండా వుండాలని కోరుకుంటాడు. ఆవిధంగానే పొట్టిగా వున్నా పొట్టిగా కనిపించకూడదని భావిస్తుంటారు. అందుకోసం ఎన్ని రకాల జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలో తీసుకుంటారు. ఎన్ని చిట్కాలు పాటించాలో అన్ని చిట్కాలు పాటిస్తారు. ఇటువంటి చిట్కాలు, జాగ్రత్తల ద్వారా వీరు ఒక విధమైన మానసిక సంతృప్తిని పొందడానికి ప్రయత్నిస్తారు. అయితే ఈ సంతృప్తిని పొందడంలో కొందరు విచిత్రంగా, అతిగా ప్రవర్తిస్తారు. పొద్దస్తమానం హైహీల్స్ వేసుకోవడం వంటి చిట్కాల పట్ల ఆసక్తి చూపడం, పొరపాటున ఎవరైనా 'మీరు పొట్టిగా వున్నారు' అని అంటే అన్నవారిపై ఎదురుతిరిగి పోట్లాడడం చేస్తారు. లేదా తమలో తాము మరింతగా కృంగిపోతుంటారు. పొట్టిగా వున్న వ్యక్తుల

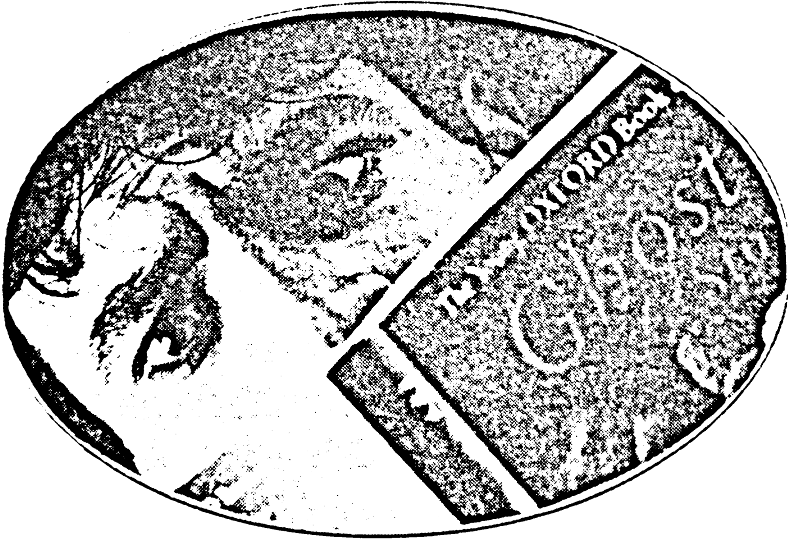
మాదిరిగానే పొడవుగా వున్న వారు కూడా బాధపడుతుంటారు. ఆడపిల్లయితే ఇబ్బందిగా ఫీలవుతూ ఎత్తు తక్కువగా కన్పించడం కోసం భుజాలను కుంచించడం, ముందుకు ఒంగిపోయి నడవడం, ఎక్కడైనా కూర్చున్నప్పుడు నిటారుగా కాకుండా గూనివారిలాగా కూర్చోవడం చేస్తుంటారు. ఇటువంటి చిట్కాల వల్ల చూసేవారికి ఎబ్బెట్టుగా కనిపించడమే కాకుండా పలురకాల అనారోగ్యాలకు దారి తీస్తుంది.

పొట్టివారిలో కాని, అతిగా పొడవున్న వారిలో కాని ఈ తరహా న్యూనతా భావం కలగడానికి కారణం వారిలో ఆత్మవిశ్వాసం లోపించడమే! ఈ తరహా వ్యక్తులు ఎలాంటి చిట్కాలు పాటించకుండా ఆత్మవిశ్వాసంతో మెలగడం అలవర్చుకోవాలి. పొడవు-పొట్టి అనే అంశాలను కాకుండా పదిమందిలో మనం మాట్లాడే తీరు, వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత, గౌరవప్రదమైన వస్త్రధారణ, కూర్చోవడం, నిల్చోవడం వంటి సమయాలలో డిగ్నిఫైడ్‌గా వ్యవహరించడం వంటి అంశాలు మాత్రమే ఒక వ్యక్తికి సమాజంలో గౌరవాన్నిస్తాయి. పైన తెల్పిన అంశాలు లోపించినప్పుడు తగిన పర్సనాలిటీ వున్నా సమాజంలో ఎలాంటి గుర్తింపు, గౌరవం లభించవు.

సైన్స్ ఎంతో అభివృద్ధి చెందిన ప్రస్తుత పరిస్థితులలో తల్లిదండ్రులు పిల్లల పెరుగుదలలో తేడా వున్నట్టుగా బాల్యదశలో గుర్తించినట్టయితే తగిన వైద్యులకు ముఖ్యంగా హార్మోన్ల స్పెషలిస్టు (ఎండోక్రైనాలజిస్టు)లకు చూపించి ఏవైనా లోపాలుంటే సరిచేయించవచ్చు. ఒకవేళ ఆ దశలో గుర్తించకపోయినా వీరు పెరిగి పెద్దయిన తర్వాత వీరిలో పొడవు-పొట్టికి సంబంధించిన న్యూనతా భావానికి గురికాకుండా జాగ్రత్తపడాలి. అయితే ఎన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకున్నా పొడవుగా లేదా పొట్టిగా వున్నామని అదేపనిగా ఆత్మన్యూనతా భావంతో అతిగా ప్రవర్తించే వారిని మానసిక వైద్యులకు చూపించడం మంచిది.



# అతిగా బాధపడటం కూడా మానసిక అనారోగ్యమే!



మావారు అనవసరంగా భయపడుతూ ఎప్పుడూ బాధ పడుతుంటారు. ప్రయాణం చేసే ముందు బస్సు యాక్సిడెంట్ అవుతుందో... రైలు పట్టాలు తప్పుతాయేమో అనే ఆలోచనతో విపరీతంగా భయపడుతుంటారు. వాస్తవంగా ఎదురయ్యే సమస్యల కంటే ఊహించుకోవడం ఎక్కువగా ఉంటుంది. డాక్టరుకు చూపించుకొండి అంటే నాకేమి పిచ్చి పట్టలేదు..... కావాలంటే నీవే చూపించుకో అంటూ నన్ను తిడుతున్నారు. మావారి ప్రవర్తన చూస్తుంటే ఆయన మానసికంగా ఇబ్బంది పడుతున్నట్టుగా అనిపిస్తుంది. వారిని డాక్టరుకు చూపించకుండా మామూలు వ్యక్తిగా చేయవచ్చునా? అంటూ హైద్రాబాద్ నుంచి ఒక వివాహిత ఉత్తరం రాసింది.

నిజానికి సాధారణంగా బాధపడటం లేదా ఆందోళన చెందడం తీవ్ర మానసిక అనారోగ్యం క్రిందరాదు. అయితే ప్రతి చిన్న విషయానికి కూడా అదే

పనిగా బాధపడటం, దానిని తలచుకొని తలచుకొని కుమిలిపోవడం మాత్రం మానసిక అనారోగ్యానికి తొలిమెట్టుగా చెప్పవచ్చు. ఎందుకంటే బాధపడటం లేదా ఆందోళన చెందటం పెరిగిన పక్షంలో మానసిక ఒత్తిడికి దారితీసి అనేక అనర్థాలకు కారణమవుతుంది. ఒక్క మాటలో చెప్పాలంటే బొమ్మకు మరోవైపు బొరుసు వున్నట్టుగానే మానసిక ఒత్తిడికి మరోవైపు వుండేది అతిగా ఆందోళన చెందడమే!

బాధల్లో కూడా రెండు రకాలు వుంటాయి. భరించ కలిగిన బాధలు మొదటి రకమైతే భరించలేని బాధలు రెండో రకానికి చెందినవి. ఏ రకం బాధలైనా మనసును మాత్రం బాధ పెట్టకుండా వదలవు. కాకపోతే భరించకలిగిన బాధలైతే వాటిని తట్టుకొని మళ్లీ సాధారణ స్థితికి చేరుకుంటారు. అదే తట్టుకోలేని బాధలైతే వ్యాకులత చెందుతూ క్రమంగా డిప్రెషన్‌కు గురవుతారు.

డిప్రెషన్‌కు గురయ్యే పక్షంలో దానికి సంబంధించిన ప్రభావం శరీరంపై కూడా పడుతుంది. డిప్రెషన్ వల్ల రక్తపోటు, మధుమేహం, గుండె సంబంధిత వ్యాధులకు గురయ్యే ప్రమాదం వుంటుంది.

అనవసరంగా ఆందోళన చెందటం, భయపడటం వల్ల జీర్ణకోశ సంబంధమైన వ్యాధులు కూడా వస్తాయి. అందువల్ల పైన తెలిపిన వ్యాధులతో బాధపడేవారు ఆయా వ్యాధులకు చికిత్స ప్రారంభించే ముందు ఆయా వ్యాధులు రావడానికి గల కారణాలు ఏమిటో తెల్సుకోవడం చాలా అవసరం. మానసిక సంబంధమైన సమస్యలను పరిష్కరించడం ద్వారా అనేక వ్యాధులకు పరోక్షంగా చికిత్స చేసినట్టు అవుతుంది.

నిత్య జీవితంలో మనకు కలిగే బాధల్లో ఎటువంటి కారణం లేకుండా ముందస్తుగా వచ్చే బాధలే ఎక్కువ వుంటాయి. అలా జరుగుతుందేమో.... అలా జరిగితే నా కుటుంబం వీధిన పడుతుందేమో... నా ఉద్యోగం ఊడిపోతుందేమో అనే కారణాలను ఊహించుకుంటూ అనవసరంగా ఆందోళన చెందుతూ బాధ పడుతుంటారు. ఆలోచనలు ఎప్పుడూ ప్రతికూలంగాను, భయంతో కూడి

వుండటమే అందుకు కారణం. ఈ తరహా స్వభావం కలిగిన కొంతమంది ఆకాశంలో వెళ్లే విమానం కూలి తమమీద పడుతుందేమో. తాము ప్రయాణించే రైలు పట్టాలు తప్పుతుందేమో, ఇంట్లో గ్యాస్ సిలిండర్ పేలిపోతుందేమోనని ఊహించుకుంటూ విపరీతంగా భయపడుతుంటారు. అయితే ఇటువంటి ఆలోచనల (నెగిటివ్ థింకింగ్)తో బాధపడేవారికి 'బిహేవియర్ థెరపీ' ద్వారా వారి ఆలోచనా ధోరణి నెగిటివ్ థింకింగ్ నుంచి పాజిటివ్ థింకింగ్‌కు మార్పు చేయవచ్చు.

అంతేకాకుండా వాస్తవికంగా ఆలోచించే ధోరణిని అలవర్చడం ద్వారా కూడా ఇటువంటి అనవసర భయాలు, ఆందోళనల నుండి తప్పించుకోవచ్చు, సమస్యలు ఎదురైనప్పుడు ఎవరికి వారు... ఆ సమస్యలు ఎదురుకావడానికి గల కారణాలు ఏమిటో గుర్తించాలి. ఇదే తరహా సమస్య గతంలో ఎదురయి వుంటే ఆనాడు  వాటిని తట్టుకోవడం జరిగిందా? లేదా? అనే విషయాన్ని గుర్తుకు తెచ్చుకోవాలి. ఉదాహరణకి పనిచేస్తున్న ఆఫీసులో తనపైఅధికారికి, తనకు మధ్య సమస్య తలెత్తినపుడు.. ఆ సమస్య ఎలా ముగిసిందో గుర్తుకు తెచ్చుకోవాలి. ఒకవేళ అప్పుడు ఆ సమస్య సులభంగా ముగిసిపోయినట్లయితే ఇప్పుడు కొత్తగా తలెత్తిన సమస్య గురించి కూడా బాధపడవలసిన అవసరం లేదు. ఈ తరహా పునరాలోచన విధానం చాలా బాగా ఉపయోగపడుతుంది.

విమానం కూలి మీద పడుతుందో... గ్యాస్ సిలిండర్ పేలిపోతుందేమోననే భయం వున్నా కూడా పైన తెలిపిన తరహాలోనే ఎవరికి వారు గతంలో ఎప్పుడైనా తాను ఆలోచిస్తున్నట్లుగా లేదా. భయపడుతున్నట్లుగా జరిగిందా అని తనను తాను ప్రశ్నించుకోవాలి. అలా ఆలోచనలు చేయడం వల్ల ప్రతికూల ఆలోచనలు తట్టుకునే సామర్థ్యం క్రమంగా వస్తుంది. ప్రతికూల ఆలోచనలు వస్తున్నప్పుడు వెంటనే ఆ ఆలోచనలు మళ్ళించుకోవడం కూడా మంచి ప్రక్రియే! ప్రతికూల ఆలోచనలు ప్రారంభమైన వెంటనే వాటి  నుంచి తప్పించుకోవడానికి టి.వి. చూడటం, ఇష్టమైన పుస్తకాలు చదవడం, పాటలు, సంగీతం వినడం, మిత్రులతో

కలసి కాలక్షేపం చేయడం, దేవుడి ముందు ఐదునిముషాలు  కూర్చుని మనసును ప్రశాంతంగా ఉంచుకోవడం వంటి పనులు చేయాలి.

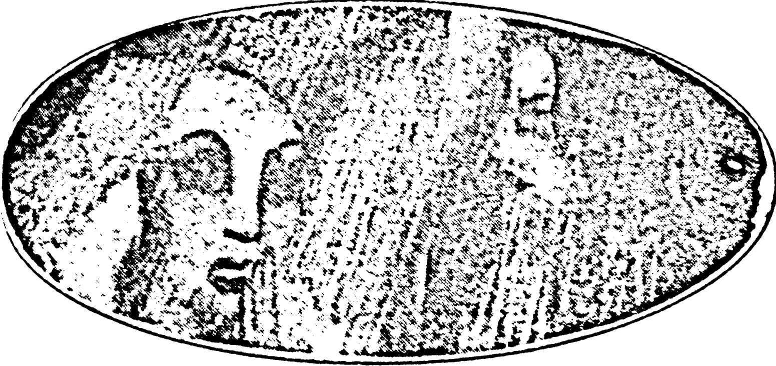
మనసును బాధపెట్టే అంశాలు, సంఘటనలు బయటకు పంపకుండా మనసులోనే పెట్టుకుంటే బరువుగా, గందరగోళంగా తయారవుతుంది. అందువల్ల సమస్యలను ఎప్పటికప్పుడు వదిలించుకోవడం ద్వారా మనసును ప్రశాంతంగా వుంచుకోవడానికి ప్రయత్నించాలి. మానసికంగా ఇబ్బందిగా వున్నప్పుడు, స్నేహితులతో మాట్లాడే అవకాశం లేనప్పుడు ఎవరికి వారు తమకు అనుకూలమైన చిన్న చిన్న వ్యాయామాలు చేయడం వల్ల కూడా ప్రయోజనం వుంటుంది.

ఇంకా చెప్పాలంటే కారు లేదా స్కూటరు కడగడం, ఇంటిపని, తోటపని చేయడం, స్నేహితులకు ఉత్తరాలు వ్రాయడం వంటి పనుల ద్వారా మనసును కలవరపెట్టే అంశాలను మరచిపోవడానికి ప్రయత్నించాలి. మనసుకు ఆందోళన కల్గించే అంశాలను మరచి పోవడానికి ప్రయత్నించడమే చక్కటి ఔషధం.

అయితే ఇటువంటి జాగ్రత్తలు తీసుకున్నప్పటికి ప్రతికూల ఆలోచనలు దీర్ఘకాలవ్యాధి ద్వారా వెంటపడుతుంటే మాత్రం మానసిక వైద్యుడిని సంప్రదించడం అవసరం. ఈ తరహా ప్రతికూల ఆలోచనలు నివారించడానికి వీలుగా కొన్ని ప్రత్యేకమైన మందులు కూడా వున్నాయి. అవసరమైతే సైకియాట్రిస్ట్ పర్యవేక్షణలో కొన్ని మందులు వాడటం కూడా అవసరం.



# విడాకులు తీసుకునే వారి సంఖ్య ఎందుకు పెరుగుతోంది?



ఆధునిక నాగరికత పెరిగే కొద్దీ, సమాజంలో వచ్చే తీవ్రమైన మార్పులవల్లనూ, మునుపటి కంటే ఇప్పుడు విడాకులు తీసుకునేవారి సంఖ్య చాలా వేగంగా పెరుగుతోంది. ప్రపంచంలో విడాకులు తీసుకోవడంలో ఎస్కిమోలదే అగ్రతాంబూలం. ఎంత సులభంగా వివాహం చేసుకుంటారో.... అంతే సులభంగా వీరు విడిపోతారు. ఎస్కిమోలలో విడాకులు తీసుకొనే వారి శాతం నూటికి నూరంటే ఆశ్చర్యంగానే ఉంటుంది. అంటే పెళ్లయిన ప్రతి జంట కొంత కాలం తర్వాత విడిపోతున్నారు. విడాకులు తీసుకోవడంలో తర్వాత స్థానం అమెరికన్లది. ప్రతి రెండు జంటలలో ఒక జంట విడాకులు తీసుకుంటుంది. ప్రతి సంవత్సరం సగటున అమెరికాలో 12 లక్షల మంది విడాకులు తీసుకుంటున్నారు.

విడాకులకు సంబంధించి మన దేశంలో ఖచ్చితమైన గణాంక వివరాలు లేకపోయినా ఇటీవలి కాలంలో మన దేశంలో కూడా విడాకులు తీసుకునే వారి సంఖ్య గణనీయంగా పెరుగుతోంది. దేశ రాజధాని ఢిల్లీ నగరంలో 1990వ సంవత్సరంలో విడాకుల కోసం 1545 జంటలు ఫ్యామిలీ కోర్టులో పిటిషన్లు దాఖలు

చేసుకోగా, 1992 నాటికి ఆ సంఖ్య 6000కు పెరిగింది. విడాకులు తీసుకునే వారి సంఖ్య పెరగడంతో పాటు, లైంగిక నేరాలు, వివాహేతర సంబంధాలు, సింగిల్ పేరెంట్ అంటే తల్లి లేక తండ్రి మాత్రమే వుండే కుటుంబాల సంఖ్య పెరగడం వంటి అనేక ఆసక్తికర అంశాలు సమాజంలో చోటుచేసు కున్నాయి. అయితే ఇటువంటి మార్పులు ఎన్ని చోటుచేసుకుంటున్నా..... వివాహం చేసుకునే వారి సంఖ్యలో ఎటువంటి మార్పులేకపోవడంతో పాటు విడాకులు తీసుకున్న ఏడాదిలోపే వారు మళ్లీ పెళ్లి చేసుకోవడం కూడా ఇచట గమనించదగిన విషయం.

మహిళల్లో విద్య, ఉపాధి అవకాశాలు పెరగడం, మగవారికి ఉద్యోగం - ఉపాధి అవకాశాలు తగ్గిపోవడం, స్త్రీల కంటే పురుషుల సంపాదన తక్కువగా ఉండటం, చిన్న వయసులో వివాహం చేసుకోవడం వంటి అంశాలే విడాకులు తీసుకునే వారి సంఖ్య పెరగడానికి ముఖ్య కారణాలుగా చెప్పవచ్చు.

మహిళల్లో విద్య - ఉపాధి అవకాశాలు పెరగడం వల్ల మహిళల్లో చైతన్యం పెరగడం, ఆర్థిక స్వాతంత్ర్యం లభించడం మంచి పరిణామం కాగా, ఉద్యోగం కారణంగా స్త్రీలు కుటుంబం పట్ల తగిన శ్రద్ధ చూపలేకపోవడం, భార్య స్వేచ్ఛగా వ్యవహరించడాన్ని భర్త భరించలేకపోవడం వంటి అంశాలు దుష్పరిణామాలుగా చెప్పవచ్చు. ఉన్నత విద్య, ఆర్థిక స్వేచ్ఛ కారణంగా మహిళల ఆలోచనా విధానంలో కూడా మార్పుచోటుచేనుకుంది. కొందరు స్త్రీలు కుటుంబపరంగా సర్దుబాటుకు అంగీకరించడం లేదు. సర్దుబాటు- స్త్రీలు మాత్రమే ఎందుకు చేసుకోవాలనే ఆలోచనతో ఒంటరిగా జీవించడం వైపు కొందరు ఆకర్షితులవుతున్నారు.

విద్య, ఉద్యోగం, ఆర్థిక సంబంధమైన అంశాలలో భార్యల ఆధిక్యతను భర్తలు భరించలేకపోవడం, న్యూనతా భావానికి గురికావడం వల్ల కూడా భార్యాభర్తలు విడిపోవడానికి సిద్ధపడుతున్నారు. విడాకులు తీసుకుని ఒంటరిగా జీవించే వ్యక్తులు గల కుటుంబానికి చెందిన యువతీ యువకులు వివాహం తర్వాత సమస్యలు ఎదురయ్యే పక్షంలో సర్దుబాటు చేసుకోవడం కంటే విడాకులు తీసుకోవడానికే ఎక్కువ ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నారు. తమ కుటుంబంలో విడాకులు

తీసుకున్న తర్వాత కూడా ఒంటరిగా జీవించడాన్ని గమనించడం వల్ల..... ఒంటరిగా జీవించడం పెద్ద సమస్య కాదులే!-అనే భావన వారికి కలగడమే అందుకు ముఖ్య కారణం. ఈ కారణంగా సమీప బంధువులలో విడాకులు తీసుకున్న వ్యక్తులు గల కుటుంబాలనుంచి వచ్చిన భార్యాభర్తలలో విడాకులు తీసుకునే వారి సంఖ్య ఎక్కువగా వుండటాన్ని పరిశోధనల్లో గుర్తించారు.

గతంలో ఉమ్మడి కుటుంబాలుండేవి. ఆ రోజులలో 40 సంవత్సరాలు వచ్చే వరకు కూడా భార్యాభర్తలకు వ్యక్తిగతంగా నిర్ణయాలు తీసుకునే అవకాశాలు చాలా తక్కువగా వుండేవి. అందువల్ల విభేదాలు రావడానికి కూడా అవకాశాలు చాలా తక్కువగా వుండేవి. ఒకవేళ విభేదాలు వచ్చినా కుటుంబంలో పెద్దలు వాటిని సర్దుబాటు చేసేవారు. కానీ ఇప్పుడు అటువంటి పరిస్థితులు లేకపోవడం కూడా విడాకులు తీసుకునే వారి సంఖ్య పెరగడానికి ఒక కారణంగా చెప్పవచ్చు.

యువతీ యువకులు వివాహానికి ముందు తమదైన లోకంలో విహరిస్తుంటారు. తనకు కాబోయే భర్త లేదా భార్య "ఇలా వుండాలి" అని మనసులో అనుకోవడం, వాస్తవం అందుకు విరుద్ధంగా వుండటాన్ని కూడా నేటి యువత జీర్ణించుకోలేక విడాకులకు పరుగెడుతున్నారు.

విడాకుల విషయంలో భార్యాభర్తల వయసు కూడా కీలక పాత్ర వహిస్తుంది. భార్యాభర్తల మధ్య వయసు వ్యత్యాసం తక్కువగా వుండటం లేదా సమంగా వున్న దంపతులలో విడాకులు తీసుకునే వారు ఎక్కువగా వుండటాన్ని అధ్యయనంలో గుర్తించారు. భార్యాభర్తల మధ్య కనీసం 10 సంవత్సరాల తేడా వున్న వారిలో విడాకులు తీసుకున్న వారి సంఖ్య తక్కువగా వుంది. వివాహ బంధాన్ని పటిష్ట పరచడంలో సెక్స్ చాలా కీలకంగా వుంటుంది. ఈ విషయంలో భార్యాభర్తలలో ఎవరికి అసంతృప్తి వున్నా విడాకుల గురించి ఆలోచన చేస్తారు. అయితే సెక్స్‌కు సంబంధించిన సమస్యలలో అత్యధిక శాతం మానసిక సంబంధమైనవే! అందువల్ల ఇటువంటి సమస్యల విషయంలో వైద్యులను సంప్రదించడం ద్వారా విడాకుల సమస్య నుంచి చాలా వరకు భార్యాభర్తలను తప్పించవచ్చు. సెక్స్‌కు సంబంధించి విడాకులకు దారితీసే మరో ముఖ్య సమస్య

వివాహేతర అక్రమ సంబంధాలు. వివాహేతర సెక్స్ సంబంధాలు బహిర్గత మైనప్పుడు భార్యాభర్తల మధ్య తీవ్ర స్థాయిలో ఘర్షణలు జరగడమే కాకుండా చివరకు 90 శాతం భార్యాభర్తలు విడాకులు తీసుకోవడానికే సిద్ధపడుతున్నారు!

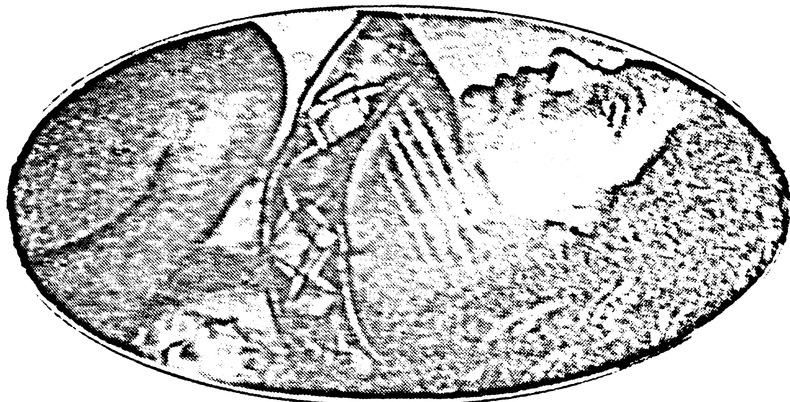
మరో ప్రధానమైన కారణం చట్టం - నీతిపరమైన అంశాలలో వచ్చిన మార్పు. ప్రస్తుతం విడాకులు పొందడానికి సంబంధించిన చట్టాలు చాలా సులభతరం చేశారు. అదే విధంగా సామాజిక పరమైన నీతి సూత్రాలలో కూడా మార్పులు చోటుచేసుకున్నాయి. చట్టపరంగా విడాకులు పొందడం ఎంత సులభమో..... అంతే సులభంగా రెండో వివాహం చేసుకునే అవకాశం వుంది. గతంలో ఒక స్త్రీ పునర్వివాహం చేసుకోవడం చాలా కష్టంతో కూడిన వ్యవహారం. కానీ ప్రస్తుతం అటువంటి సామాజిక పరిస్థితులు లేవు.

ఇటీవల కాలంలో యువతీ యువకులు వివాహసమయంలో శారీరక ఆకృతికి కూడా ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నారు. వివాహం అనంతరం ఏదైనా ప్రమాదకర పరిస్థితులలో అందం కోల్పోవడం లేదా వైకల్యం సంభవించినా, శరీరంలో మార్పులు వచ్చినా వారిని వదిలించుకొని కొత్తవారిని పొందాలని చూస్తున్నారు. ఈ తరహా మానసిక ధోరణి ప్రధానంగా పట్టణ, నగర ప్రాంతాలలోని వారిలో కనిపిస్తోంది.

కారణాలు ఏమైనా, ఏ సమాజంలో అయినా విడాకులు తీసుకునే వారి సంఖ్య పెరగడం సమాజ శ్రేయస్సుకు ఏమాత్రం మంచిది కాదు. వ్యక్తుల సముదాయం ఒక కుటుంబం. కుటుంబాల సముదాయమే సమాజం. అందువల్ల కుటుంబ వ్యవస్థ విచ్ఛిన్నమైతే సమాజంలో దారుణమైన పరిణామాలు చోటుచేసుకుంటాయి. అందువల్ల విడాకులు తీసుకోవాలనుకునే దంపతులు పైన వివరించిన అన్ని అంశాలను వాస్తవిక దృష్టితో పరిశీలించాలి. అవసరమైతే మానసిక వైద్యుల లేదా ఫ్యామిలీ థెరపిస్టుల సహాయం తీసుకోవడం మంచిది.



# సెక్స్ ఎడిక్ట్స్



ఇటీవల ఒకావిడ మా ఆస్పత్రికి వచ్చారు. అనారోగ్యం ఏమిటని ప్రశ్నించాము. అయితే చెప్పడానికి అభిమానం అడ్డువస్తున్నట్టుగా, సంశయిస్తున్నట్టుగా కనిపించడంతో పర్వాలేదు చెప్పమ్మా... డాక్టరు దగ్గర సిగ్గుపడాల్సిన అవసరం లేదని అన్నాను. "నాకు ఎటువంటి అనారోగ్యం లేదండి.. మావారి గురించి వచ్చాను. మా వారికి అమ్మాయిల పిచ్చి ఎక్కువండి. నాతో కాపురం చేయడం ఎలాగున్నా రోజు విడిచి రోజైనా వేశ్యల దగ్గరకు వెళతారు. పరస్త్రీలతో మాట్లాడే సమయంలో వారిలో ఏమాత్రం మెతకవైఖరి కనిపించినా లొంగదీసుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తారు. వేశ్య దగ్గరకు వెళ్లకపోతే...తాగుబోతుకు మద్యం లభించకపోతే ఎలా బాధపడతాడో అలా బాధపడతారు. ఎప్పటికప్పుడే తన పద్ధతి మార్చుకుంటానని చెబుతారు. కాని మార్చుకోరు" అంటూ వివరించింది.

ఈ మహిళ చెప్పినట్టుగానే కొందరు త్రాగుడుకి బానిసలైనట్టుగానే వ్యభిచారానికి కూడా బానిసలవుతారు. ఇటువంటి వారిని 'డ్రగ్ ఎడిక్ట్' అన్నట్టుగానే 'సెక్స్ ఎడిక్ట్' అని చెప్పవచ్చు. ఎప్పుడో ఒకసారి మద్యం సరదాగా లేదా సంతోషం కోసం త్రాగేవారు ఒక థ్రిల్‌కోసం త్రాగుతారు. అదే రోజూ త్రాగేవారిలో అలవాటుగా

రోజు తాగడం మినహా ఎటువంటి స్పందనలు వుందని విధంగానే సెక్స్ ఎడిక్ట్‌లో కూడా ఎటువంటి అనుభూతులు వుండవు.

పాశ్చాత్య దేశాలలో ఇటువంటి సెక్స్ ఎడిక్ట్‌ల సంఖ్య ఎక్కువ. అయితే ఇటీవలి కాలంలో మనదేశంలో కూడా ఇటువంటి వ్యక్తుల సంఖ్య పెరుగుతోంది. సెక్స్ ఎడిక్ట్‌లు పురుషుల మాదిరి గానే స్త్రీలలో కూడా గణనీయంగానే వున్నారు. సెక్స్ ఎడిక్ట్‌లో యువకులే కాకుండా 40 నుంచి 60 సంవత్సరాల వారుండటం విశేషం. లాస్ ఏంజెల్స్‌లో సెక్స్ ఎడిక్ట్‌పై మానసిక శాస్త్రవేత్తలు అధ్యయనం చేసినప్పుడు వందమంది ఎడిక్ట్‌లో 39 మంది మహిళలు కూడా వుండటాన్ని గుర్తించారు. సెక్స్‌పరమైన ఆరోపణలను ఎదుర్కొన్న అమెరికా అధ్యక్షుడు క్లింటన్‌తో పాటు మైఖేల్ డగ్లస్, రాబ్‌తో వంటి హాలీవుడ్ నటులు కూడా సెక్స్ ఎడిక్ట్‌గా చెప్పవచ్చునని అమెరికాలోని మానసిక వైద్యులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. బ్రిటన్‌లో ప్రత్యేకంగా సెక్స్ ఎడిక్ట్‌లకు చికిత్స చేయడం కోసమే 20 క్లినిక్‌లు పనిచేస్తున్నాయి.

సెక్స్ ఎడిక్ట్ ఎప్పుడూ సెక్స్ గురించే ఆలోచిస్తుంటారు. ఒంటరిగా వున్నా, నల్గురితో కలిసివున్నా వారి ఆలోచనలు మాత్రం అటువైపే కొనసాగుతుంటాయి. తాగుబోతులు ఎప్పుడూ తాగడం గురించి ఆలోచించే మాదిరిగానే సెక్స్ ఎడిక్ట్ కొత్తవారి పొందుకోసం ప్రయత్నం చేస్తూనే వుంటారు. ఇంకా చెప్పాలంటే నిద్రపోతున్నా, మెలకువతో వున్నా వారి ఆలోచనలు మాత్రం సెక్స్ గురించే వుంటాయి. వివాహాలు, పార్టీల వంటి సందర్భాలలో ఇటువంటి వ్యక్తుల ప్రవర్తన కొంచెం విచిత్రంగా వుంటుంది. ఆడవారి దృష్టిలో పడటం కోసం ప్రత్యేకంగా వారు ప్రయత్నిస్తుంటారు. అవకాశం వుంటే వారితో మాటలు కలపాలని చూస్తారు. అంతే కాకుండా తమ సామర్థ్యం గురించి చెప్పుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తారు.

అసలు సెక్స్ ఎడిక్ట్‌గా ఎందుకు తయారవుతారో ఖచ్చితమైన కారణం చెప్పడం కష్టం! బాల్యంలో తల్లిదండ్రుల, కుటుంబ సభ్యుల ప్రేమ పొందలేకపోవడం వల్ల ఈవిధంగా తయారయ్యే అవకాశం వుందని గుర్తించారు. కొందరు తమలోని సెక్స్ సామర్థ్యం అందరికీ తెలియచెప్పడం ద్వారా గుర్తింపు పొందాలని అనుకుంటారు. ఇటువంటి వారిలో కొందరు మాటలకే పరిమితమైతే, మరికొందరు చేతలతో చూపించాలనుకుంటారు. మాటలతో తృప్తిపడేవారు తమకు

పక్కింటి వారితో, ఆఫీసులో కొలీగ్స్‌తో సంబంధాలు వున్నట్టు, ఫలానా రోజు ఫలానా వేశ్యదగ్గరకు వెళ్లాను, సినిమా హీరోయిన్ల దగ్గరకు కూడా వెళ్ళాను అంటూ కోతలు కోస్తూ వుంటారు. ఈ తరహా మాటలతో ఇరుగు పొరుగు వారితో గొడవలు వచ్చినా వ్యక్తిగతంగా వారి ఆరోగ్యానికీ పెద్దగా ఇబ్బంది వుండదు. కానీ తమ సామర్థ్యం చేతల్లో నిరూపించుకోవాలనుకునే వారు మాత్రం సెక్స్ ఎడిక్ట్‌గా తయారవుతారు. సహజంగా ఇటువంటివారు ఒక మహిళతో దీర్ఘకాలం పాటు కొనసాగడానికి ఇష్టపడరు. ఎప్పటికప్పుడు కొత్తవారి పొందుకోసం తహ తహ లాడుతుంటారు. ఈ తహ తహలో అవమానాలు పొందడానికి కూడా సిద్ధపడతారు. ఈ కాంప్లెక్స్‌తో బాధపడేవారు కూడా ఈ విధంగా తయారయే అవకాశముంది. వారసత్వంగా కూడా, జీన్స్ ద్వారా కొందరికి ఇలాంటి సెక్స్ మేనియా వచ్చే అవకాశముంది.

సెక్స్ ఎడిక్ట్స్ కుటుంబం పట్ల, చేస్తున్న వృత్తి, ఉద్యోగాల పట్ల బాధ్యతా రాహిత్యంగా ప్రవర్తిస్తారు. సంసారిక జీవితం దెబ్బతినడమే కాకుండా, ఆరోగ్యం కూడా క్షీణిస్తుంది. కొన్ని సమయాల్లో పలురకాల సుఖ వ్యాధులు, ఎయిడ్స్ వంటి ప్రమాదకరమైన వ్యాధుల బారినపడే ప్రమాదం కూడా వుంటుంది. ఇటువంటివారి వల్ల ఇతరులు కూడా అనారోగ్యానికి గురయ్యే అవకాశం ఎక్కువగా వుంటుంది.

అడ్డూ అదుపులేని ఈ విచ్చలవిడి సెక్స్ ప్రవర్తన వల్ల ఇటు జీవిత భాగస్వామితోనో, అటు బయటి వారితోనో ఏవైనా ఇబ్బందులు వచ్చినప్పుడే వీరు దీని నుండి బయటపడే ప్రయత్నం చేయరు. ఇలాంటి వారికి కేవలం మందులొక్కటే పనిచేయవు. కొన్ని రకాల నియమాలు, కౌన్సిలింగ్, గ్రూప్ థెరపీల ద్వారా చికిత్స చేయవలసి వుంటుంది. తమ దైనందిన జీవితంలో ఎదురయ్యే సంఘటనలు, ఆలోచనలను డైరీలో రాయడం అలవాటు చేసుకోవాలి. తాము కొన్ని పనులు చేయలేకపోవడానికి కారణం ఏమిటి? కొన్ని తరహా ఆలోచనలు ఎందువల్ల వస్తున్నాయి. అన్న అంశాలను పరిశీలించాలి. ఎప్పటికప్పుడు తమ ఆలోచనల పట్ల అప్రమత్తంగా వుండాలి. తమ ఆలోచనలు అదుపు తప్పుతున్నట్టుగా గుర్తించిన వెంటనే మానసికవైద్యులను సంప్రదించి వారి సలహాలు తీసుకోవడం మంచిది.



# అందమంటే ఏమిటి?



మా అబ్బాయికి ప్రస్తుతం 29 ఏళ్లు, ఐదేళ్ల నుంచి వివాహం చేయాలని ప్రయత్నిస్తున్నాం. అమ్మాయి అందంగా, బాపు బొమ్మలా వుండాలంటాడు. కనీసం ఇంతవరకు 20 మంది అమ్మాయిలను చూసి వుంటాడు. కానీ ఏ అమ్మాయి నచ్చలేదు. మా అబ్బాయికి అందం గురించి ఎలా వివరించాలో అర్థం కావటం లేదు" అంటూ ఒక తల్లి రాజమండ్రి నుంచి ఉత్తరం రాసింది.

ఆ యువకుని తల్లి ప్రశ్నించినట్టుగానే అసలు అందం అంటే ఏమిటి? అనే ప్రశ్న చాలామందికి కలుగుతుంది. "అందం" అనేది కళలకు సంబంధించిన అంశమా? లేక శాస్త్రానికి సంబంధించినదా అనే అనుమానం చాలామంది శాస్త్రవేత్తలలో కలిగింది. ఈ అంశంపై చాలామంది పరిశోధనా పత్రాలు కూడా సమర్పించారు. జిన్ మాస్టర్ అనే శాస్త్రవేత్త, మధ్యస్తంగా 'వాస్తవం లేదా నిజానికి ప్రతిరూపం' "అందం" అని వివరించాడు. 'నిజం' అనే పదాన్ని నిర్వచించాలంటే అనేక అంశాలు ప్రస్తావించవలసి వుంటుంది. అయితే అందానికి పర్యాయ పదం 'నిజం' అని చెప్పటం ఎంతవరకు సబబు అనే అంశంపై కూడా శాస్త్రవేత్తలు అనుమానాలు వ్యక్తం చేస్తున్నారు.

నిజానికి 'అందం' గురించి సంపూర్ణంగా నిర్వచించడం సాధ్యం కాదనే చెప్పాలి. కొంతమంది చక్కటి రూపురేఖలు మంచి రంగుతో ఎంతో అందంగా కనిపిస్తారు. మరికొందరు చూడగానే అందహీనంగా కనిపిస్తారు. అందచందాలను నిర్ణయించడంలో ప్రాథమికంగా భౌతికమైన రూపురేఖలు కీలకం అనిపించినా వాస్తవంలో మాత్రం ఆ భావన సరికాదని అర్థమవుతుంది.

అందచందాలకు సంబంధించిన అభిప్రాయం ఎప్పుడూ ఒకే విధంగా వుండదు. వ్యక్తుల మధ్య సన్నిహిత సంబంధాలు పెరిగినప్పుడు అభిప్రాయంలో మార్పు చోటుచేసుకునే అవకాశం వుంటుంది. ఉదాహరణకి భార్యాభర్తలిరువురు ఎంతో అందంగా వున్నా వారి భావాలు పరస్పర విరుద్ధంగా వున్నప్పుడు ఒకరిపై

మరొకరికి ఏవగింపు కలుగుతుంది. భర్త ఎంత అందంగా వున్నా కట్నం కోసం వేధించడం, అనుమానంతో లేనిపోని అపనిందలు వేయడం, రోజూ తాగిన మైకంలో కొట్టి హింసించే భర్తను చూస్తే ఆ భార్య తేళ్లు, జెర్రులు శరీరంపై పాకినట్టుగా ఫీలవుతుంది. అదేవిధంగా శీల రహితంగా ప్రవర్తించడం, కుటుంబం పట్ల అంకితభావం లేకుండా వ్యవహరించే భార్య ఎంత అందంగా వున్నా ఆమెతో కాపురం చేయడానికి ఏ భర్తా అంగీకరించడు. అందం అనేది స్త్రీ-పురుషుల మధ్య ఆకర్షణ కలగడానికి ఉపయోగపడుతుందే కాని వారి మధ్య అనుబంధం పటిష్టం చేయటంలో ఉపయోగపడదు. కాకపోతే బంగారానికి మెరుగు దిద్దే చందంగా చక్కటి వ్యక్తిత్వం, సరళ స్వభావానికి తోడుగా అందంగా కూడా వుంటే ఆ వ్యక్తులు మరింతగా ఆకర్షణీయంగా వుంటారు.

ఒక వ్యక్తిని రూపురేఖలు బట్టి కాకుండా సన్నిహితంగా పరిశీలించనప్పుడే ఆ వ్యక్తిలో వుండే అసలైన అందం బహిర్గత మవుతుంది. కొందరు వ్యక్తులు మొదటి చూపులోనే ఎంతో ఆకర్షణీయంగా కనిపిస్తారు. పరిచయం పెరిగిన తర్వాత ఆ వ్యక్తిలోని ఒక్కొక్క లోపం బహిర్గతమవుతుంటే... ఆ వ్యక్తి పట్ల ఆకర్షణ కూడా తగ్గిపోతుంది. అదే విధంగా కొందరు చూడటానికి అందవికారంగా కనిపిస్తారు. అయితే వీరిలో చక్కటి వ్యక్తిత్వం, దయ, క్షమాగుణాలు వున్నట్లయితే క్రమంగా ఆ వ్యక్తి పట్ల ఎంతో ప్రేమ, గౌరవం, కలుగుతుంది. చక్కటి వ్యక్తిత్వం కారణంగా భార్యాభర్తల మధ్య ప్రేమ రోజురోజుకి పెరిగి ఒకరికి మరొకరు ఎంతో ఆకర్షణీయంగా కనిపిస్తారు. అందువల్ల 'అందం' గురించి సంపూర్ణంగా నిర్వచించడం సాధ్యం కాదని చెప్పవచ్చు.

రోగర్ పెన్‌రోజ్ అనే ఆంగ్ల రచయిత 'అందం' అనేది ఒక మిస్టరీ అంటాడు. ఒకరికి అందంగా అనిపించిన వ్యక్తి మరొకరికి అందహీనంగా, అందహీనంగా వున్నవారు మరొకరికి అందంగా కనిపించడం మనకు నిత్య జీవితంలో అనుభవాలలోకి వచ్చే అంశమే! అంతే కాకుండా మనకు తెలిసిన ఇరువురు వ్యక్తులలో రూపురేఖలతో సంబంధం లేకుండా చక్కటి వ్యక్తిత్వం కలిగి, నిజాయితీగా వ్యవహరించే వ్యక్తి అందంగా కనిపిస్తాడు. ఈ ప్రకారం 'అందం' అంటే నిజాయితీ అనే నిర్వచనం సబబే అనిపిస్తుంది.

ఒక విషయం మాత్రం నిజం! అందాన్ని సులభంగా వివరించలేము. అందం అనేది ఒక పదార్థమో, వస్తువో కాదు. అందువల్ల అందం కళలకు సంబంధించిన అంశమా? లేక శాస్త్రమా? అని నిర్ధారించాల్సిన అవసరం ఏముంది? అని ప్రశ్నించే వారు కూడా వున్నారు. అందువల్ల తనకు కాబోయే భర్త సినిమా హీరో చిరంజీవి లాగానో, నాగార్జున లాగానో వుండాలనుకోవడం అవివేకం అవుతుంది.

"జీవిత భాగస్వాములను ఎంపిక చేసుకునే సమయంలో లేదా స్నేహితుల గొప్పతనాన్ని గుర్తించడంలో రూపురేఖల కంటే గుణగణాలను దృష్టిలో పెట్టుకోవడం మంచిది"

అయితే కొంతమంది యువతీ యువకులు సినిమాలు, నవలల ప్రభావానికి గురై ఊహా లోకాలలో విహరిస్తుంటారు. చాలామంది తెలుగింటి అమ్మాయులు నవలలు, సినిమాల ప్రభావంతో తమకు కాబోయే, భర్త ఆరడుగుల అందగాడు, ఆజానుబాహుడు, క్రీమ్‌కలర్ సూట్ వేసుకుని తనను మారుతి జెన్‌లో ప్రక్కన కూర్చోబెట్టుకుని.. షికార్లు తిప్పగలిగేవాడు.... ఇటాంటి లక్షణాలు కల వ్యక్తి అయి వుండాలని ఊహలు, కలల్లో తేలి పోతుంటారు. కాని చివరకు వారి ఊహలకు పూర్తి విరుద్ధంగా ఒక మామూలు సాదా-సీదా వ్యక్తి భర్తగా లభించినప్పుడు తమ పగటి కలలన్నీ పటాపంచలై తీవ్రమనోవేదనకు గురవుతారు. తమ ఊహలకు- వాస్తవ జీవితానికి మధ్య సర్దుకుపోలేక, అసంతృప్తికి లోనై భర్తతో అయిష్టంగా కాపురం చేస్తు, చీటికి మాటికి అతడితో తగవులాడుతూ చివరకు విడాకుల వరకు, ఆత్మహత్యల వరకు దారితీసి, తమ జీవితాలను నరకప్రాయంగా మార్చుకుంటారు. పెళ్లి అయిన కొద్ది రోజులకే విడిపోయే చాలామంది జంటల జీవితాల వెనుక దాగివున్న రహస్యం ఇదే. తాను కోరుకున్న అందగాడు దొరికినా, పెళ్లయిన కొన్నాళ్లకు అందం-ఆకర్షణ తగ్గిపోయిన తర్వాత ఇరువురి మనస్తత్వాలకు పొత్తు కుదరకపోతే, ఆ ఇంట్లో రోజా ఒక కురుక్షేత్రమే! సంసారనౌక నడి సముద్రంలో మునక్కుండా, పదికాలాల పాటు పయనించాలంటే శారీరక అందం-ఆకర్షణ కంటే మానసిక సౌందర్యం, ఉన్నత వ్యక్తిత్వం ఆ దంపతులిద్దరికీ చాలా ముఖ్యం.



# పురుషులకంటే స్త్రీలు తెలివైన వారా?



'లేచింది...... నిద్ర లేచింది మహిళాలోకం, దద్దరిల్లింది పురుషప్రపంచం' ఓ సినీ గేయ రచయిత అన్నట్టుగా నేడు మహిళలు పురుషులతో సమానంగా అన్ని రంగాలలో ప్రవేశించి తమ సామర్థ్యం నిరూపించుకుంటున్నారు. దీనికితోడు ఫెమినిస్టు ఉద్యమాలు పెరగడం, సారా నిషేధం లాంటి ఉద్యమాల్లో మహిళలు కీలక పాత్ర వహించడం, చట్టసభలలో మహిళలకు 33 శాతం రిజర్వేషన్లు కావాలని ఉద్యమించడం వంటి విషయాలలో మహిళలు పోరాట పటిమను చూపిస్తున్నారు.

అంతేకాకుండా విద్యా సంబంధమైన పరీక్షలలో బాలికల ఉత్తీర్ణతా శాతం ఎక్కువ వుండటం, ర్యాంకుల సాధనలో ముందుండటం వంటి విషయాలను దృష్టిలో పెట్టుకుని ఇటీవల కాలంలో కొంతమందిలో పురుషుల కంటే స్త్రీలలోనే తెలివి తేటలు ఎక్కువనే భావన కలుగుతుండగా సంప్రదాయ వాదులు మాత్రం ఈ భావనను అంగీకరించకుండా ఎన్ని ఉద్యమాలు నిర్వహించినా అన్ని విషయాలలో పురుషులదే పైచేయని చెబుతున్నారు. వాదనలకు తోడు స్త్రీ-పురుషులు మెదడు పరిమాణంలో వ్యత్యాసం వుందని కూడా ఒక అభిప్రాయం ఉంది. మెదడు - తెలివి తేటలకు సంబంధించిన అంశాలపై నిరంతరం పరిశోధనలు జరుగుతున్నా ఇంకా అనేక ప్రశ్నలకు సమాధానాలు లభించవలసి వుంది.

పురుషులలో తెలివితేటలు ఎక్కువ వుంటాయా, స్త్రీలలో ఎక్కువగా ఉంటాయా? అనే అంశాలను పక్కన పెడితే శారీరకంగా స్త్రీ-పురుషుల మధ్య తేడా వున్నట్టుగానే మెదడు నిర్మాణం, పని విధానంలో కూడా కొన్ని తేడాలు వుండటమే కాకుండా ఎవరికి వుండే ప్రత్యేకతలు వారికున్నాయి. అందువల్ల ఒకరిలో తెలివి తేటలు ఎక్కువ, మరొకరిలో తక్కువ అనే భావనకు తావే లేదు.

స్త్రీలకు గాని, పురుషులకు గాని మెదడు రెండు భాగాలుగా వుంటుంది. ఈ రెండింటిని అనుసంధానం చేస్తూ 'కార్పస్ కల్లోసమ్' అనే భాగం వుంటుంది. మెదడులోని రెండు భాగాల మధ్య సమాచారం చేరవేయడంలో ఈ భాగమే కీలక పాత్ర వహిస్తుంది. స్త్రీ-పురుషుల మెదడులపై అధ్యయనం చేసినప్పుడు మెదడులోని రెండు భాగాల మధ్య నుంచే కార్పస్ కల్లోసమ్ పొర స్త్రీల మెదడులో కొంచెం దళసరిగా, పెద్దగా వుండటాన్ని గుర్తించారు. ఈ కారణంగా పురుషుల కంటే స్త్రీల మెదడులోని రెండు భాగాల మధ్య సమాచారం చేరవేసే ప్రక్రియ సమర్థంగా పనిచేయడాన్ని గుర్తించారు. అందువల్లనే నిత్య జీవితంలో రోజువారీగా ఎదురయ్యే సమస్యలను పరిష్కరించడంలో సాధారణంగా పురుషుల కంటే స్త్రీలు ఎక్కువ ప్రావీణ్యం కలిగి వుంటారు.

న్యూరో సైకలాజికల్ పరిశోధనల ప్రభావం మెదడు పని విధానంలో స్త్రీ పురుషుల మధ్య వ్యత్యాసం వుంది. గణాంకాలు, లక్ష్యాలు వంటి అంశాలలో స్త్రీల మెదడు కంటే పురుషుల మెదడు కొంచెం సమర్థంగా పనిచేస్తుంది. అదేవిధంగా మాటల చాతుర్యం విషయంలో పురుషుల కంటే స్త్రీల మెదడు సమర్థంగా పని చేస్తుంది. ఉదాహరణకి గురి చూసి కొట్టడం, క్రీడలలో బంతులను గురిచూసి విసరడం వంటి అంశాలలో పురుషులు అధికంగా నైపుణ్యం ప్రదర్శించగలరు. అదేవిధంగా భావ వ్యక్తీకరణ, ఎదుటివారు చెప్పే అంశాలను సులభంగా పాటించడం వంటి అంశాలలో మహిళలు అధికంగా నైపుణ్యం కలిగివుంటారు. అయితే కొన్ని రంగాలలో ఎగ్జిక్యూటివ్‌లుగా ప్రత్యేకంగా శిక్షణ పొందేవారిని ఈ విషయాలలో పోల్చుకోకూడదు.

60వ దశకంలో మెదడుపై పరిశోధనలు చేసిన హెర్బర్ట్ లాండ్‌సెల్ అనే మానసిక శాస్త్రవేత్త కొన్ని ఆసక్తికరమైన అంశాలు గుర్తించారు. మెదడుకు సంబంధించి ఏదైనా గాయమైనప్పుడు ఆ గాయం పురుషులలో కంటే స్త్రీలలో త్వరగా మానడం గుర్తించారు. మెదడు నిర్మాణంలో స్త్రీ-పురుషుల మధ్య వ్యత్యాసం తల్లి గర్భంలో వుండగానే ప్రారంభమవుతుంది. తల్లి గర్భంలో ఏడు వారాల తర్వాతనే పిండానికి లింగ నిర్ధారణ ప్రారంభమవుతుంది. స్త్రీలకంటే

పురుషులు ఆవేశంగా వుండటానికి పురుషులలో వుండే 'టెస్టోస్టిరాన్' అనే హార్మోన్ ఒక కారణం. ఏడవ వారం తర్వాతనే పిండంలో టెస్టోస్టిరాన్ పెరగడం, మెదడు కందర నిర్మాణ ప్రక్రియ ప్రారంభమవుతుంది. స్త్రీల హార్మోన్లలో కూడా టెస్టోస్టిరాన్ కొంతశాతం ఉంటుంది. మహిళలకు ఋతుచక్రం నడిమిలో టెస్టోస్టిరాన్ శాతం పెరగడంవల్ల ఆ సమయంలో సెక్స్ కోరికలు తీవ్రంగా ఉండే అవకాశం ఉంది.

పురుషులలో ఆవేశం, కోపం ఎక్కువగా వుండటానికి ప్రధానమైన కారణం ఏమిటో ఖచ్చితంగా నిర్ధారణ కాలేదు. మానసిక సెక్స్ పరిశోధకులు తమ పరిశోధనల్లో భాగంగా కొంతమంది బాలబాలికలను ఎంచుకొని వారికి కొద్దిపాటి ఎలక్ట్రిక్ షాక్ ఇవ్వడం ద్వారా ఎదుటి పిల్లలను కొట్టవలసిందిగా ప్రేరేపించినపుడు, బాలురిలో కనిపించిన స్పందన, బాలికలలో కన్పించలేదు.

ప్రస్తుత సమాజంలో స్త్రీ-పురుషులిరువురు సమానమే అనే వాదన తీవ్రంగా వున్నప్పటికీ పైన తెలిపినటువంటి మెదడు నిర్మాణంలో వున్న తేడాల కారణంగా ప్రవర్తనలో వ్యత్యాసం కనిపిస్తూనే వుంటుంది. 'అమెరికాకు చెందిన ఒక మానసిక శాస్త్రవేత్త కథనం ప్రకారం స్త్రీ-పురుషుల మధ్య తేడాలను రెండురకాలుగా విభజింపవచ్చు. పురుషులు 'గౌరవం' పొందాలని ఎక్కువగా భావిస్తే, స్త్రీలు ఇతరులచేత ప్రేమించబడాలని భావిస్తారు. ఈ కారణంగా నిత్య జీవితంలో పురుషులు తమ భావనకు అనుగుణంగా నాయకత్వ లక్షణాలతో వ్యవహరిస్తుంటారు. అదేవిధంగా స్త్రీలు ఓర్పుతో వ్యవహరిస్తూ, ఇతరులపట్ల సానుకూలంగా స్పందిస్తూ పురుషులు చెప్పినట్టుగా ప్రవర్తించదానికి ప్రయత్నిస్తుంటారు. ప్రకృతిపరమైన ఏర్పాటు ఇది. అంతమాత్రం చేత స్త్రీ-పురుషులలో ఒకరు ఎక్కువ ఒకరు తక్కువ అనే భావన సరైనది కాదు. స్త్రీ-పురుషులిరువురు ఒకరి అభిప్రాయాలను మరొకరు గౌరవించడం నేర్చుకోవాలి. స్త్రీ-పురుషులు ఎక్కువ-తక్కువల గురించిన ఆలోచనలో కాకుండా విభేదాలు తలెత్తకుండా జీవించడానికి తమ నైపుణ్యాన్ని పెంచుకునే దానికి కృషి చేయాలి.



# భర్తకంటే భార్య సంపాదన, హోదా ఎక్కువైతే?



భార్యా, భర్తలలో ముఖ్యంగా వృత్తి, ఉద్యోగాలు నిర్వహించే భార్యా భర్తల వైవాహిక సంబంధాలు దెబ్బతినడంలో ఈర్ష్య, న్యూనతాభావం కీలక పాత్ర వహిస్తాయి. ప్రస్తుత సమాజం ఎంతో అభివృద్ధి చెందినప్పటికీ పురుషాధిక్యత సంప్రదాయాలను గౌరవించే మనదేశంలో భర్తకంటే భార్య దిగువస్థాయిలో వుండాలనే భావనలో ఎటువంటి మార్పు కనిపించటం లేదు. అందువల్ల భర్తకంటే భార్య సంపాదన ఎక్కువగా వుండటం, ఉన్నత స్థాయిలో వృత్తి ఉద్యోగాలు నిర్వహించే పక్షంలో సహజంగానే భర్త, న్యూనతా భావానికి గురికావడం లేదు ఈర్ష్య చెందడం జరుగుతుంది. పర్యవసానంగా భార్యాభర్తల మధ్య మనస్పర్థలు చోటుచేసుకోవడంతో పాటు ఒక్కొక్కసారి విడాకులు తీసుకునే వరకు పరిస్థితులు విషమిస్తుంటాయి.

వృత్తి, ఉద్యోగాలు-కుటుంబం మధ్య సమతుల్యం దెబ్బతినకుండా కెరీర్‌లో విజయం సాధించడంలో మహిళలు అనేక సమస్యలు ఎదుర్కోవలసి వస్తుంది. ఈ కారణంగా వృత్తి ఉద్యోగాలలో ముందుకుపోయే అవకాశం వున్నా 75 శాతం మంది మహిళలు ముందుకు పోకుండా కుటుంబాలకే పరిమితమవుతున్నట్టుగా ఒక సర్వేలో గుర్తించారు. కుటుంబంతో పాటు కెరీర్‌కు కూడా తగిన ప్రాధాన్యత ఇస్తూ ముందుకు పోవాలనుకునే మహిళలకు ఒకదశలో భర్త నుంచి విడిపోవడం తప్పనిసరిగా తయారవచ్చు.

సాధారణంగా పురుషులలో తాము స్త్రీలకంటే అధికులమనే భావన దాగి వుంటుంది. అయితే డబ్బు లేదా అధికారం ఈ ఆధిక్యతను దెబ్బతీస్తుంది. అందువల్ల భార్య తనకంటే అధికంగా సంపాదిస్తున్నా లేదా అధికారంలో వున్నా... భార్య తన ఆధిక్యతను దెబ్బ తీస్తున్నట్టుగా భావిస్తారు. ఈ పరిస్థితులకు తోడు అభద్రతాభావం కూడా తోడయితే ఆ భర్త మానసిక పరిస్థితి మరింత దారుణంగా వుంటుంది. రోజురోజుకి ఇంట్లో తన ప్రాధాన్యత తగ్గిపోతుందనే న్యూనతా భావానికి

గురవుతాడు. పర్యవసానంగా ఇంట్లో తనని రెండవశ్రేణి పౌరుడిగా చూస్తూ చులకన చేస్తున్నారనే భావనకు గురవుతాడు.

ఈ భావనవల్ల ఒక విధమైన మానసిక ఒత్తిడికి గురవుతాడు. ఆ తర్వాత ఈ ఆధిక్యతకు సంబంధించిన పోరాట ప్రభావం పడకగదిపై కూడా పడుతుంది. భార్య తనను తక్కువగా చూస్తుందనే భావన కలిగిన వ్యక్తి కనీసం పడకగదిలో అయినా పురుషునిగా తన అధిక్యతను ప్రదర్శించాలని భావిస్తాడు. అయితే మానసిక ఒత్తిడి కారణంగా సెక్స్‌పరంగా కూడా తన సామర్థ్యం చూపలేకపోతాడు. దాంతో మరింతగా కృంగిపోతాడు. ఆ స్థితినుంచి తప్పించుకోడం కోసం మాదకద్రవ్యాలకు అలవాటుపడటం, వేశ్యల వద్దకు వెళ్లడానికి అలవాటు పడటం కూడా చేస్తారు. వేశ్యలు డబ్బుకోసం చూపే ప్రేమను చూసి తన అహాన్ని (ఈగో) తృప్తిపరచుకునే ప్రయత్నం చేస్తారు. కొంతమంది తన ఆధిక్యతను నిరూపించుకోవడం కోసం 'సెక్స్'ను ఒక ఆయుధంగా భావించి అసాధారణంగా ప్రవర్తిస్తుంటారు.

భార్యాభర్తల మధ్య విభేదాలు రావడంలో ఈర్ష్య కూడా చాలా కీలకమైన పాత్ర వహిస్తుంది. ఉదాహరణకు ఒక ఉన్నతస్థాయిలో వున్న భార్య భర్తతో కలిసి తాను స్వయంగా ఇతరులకు పార్టీ ఇచ్చే సమయంలో లేదా ఇతరులు ఇచ్చే పార్టీలకు హాజరై వచ్చిన తర్వాత ఇరువురి మధ్య ఘర్షణ జరిగే అవకాశం ఎక్కువగా వుంటుంది. ఆయా పార్టీలలో తన భార్యపట్ల ఇతరులు చూపిన గౌరవం వల్ల ఈర్ష్య కలగడమే అందుకు కారణం! అయితే అత్యధికమంది పురుషులు భార్య ఆధిక్యతను అంగీకరించకపోయినా, భార్యను స్వయంగా వెలుగులోకి తీసుకువచ్చి ఆమె అభివృద్ధికి సహకరించేవారు కూడా వున్నారు. ప్రముఖ సంగీత విద్వాంసురాలు భారతరత్న శ్రీమతి ఎం.ఎస్.సుబ్బులక్ష్మి తన ఉన్నతికి విజయానికి తన భర్త పాత్ర కీలకమని స్వయంగా ప్రకటించడం అందరికి తెలిసిందే! అనేక రంగాలలో ఉన్నత స్థాయిలో వున్న మహిళలు తమ పురోభివృద్ధి వెనుక తమ జీవిత భాగస్వామి ప్రోత్సాహం వున్నట్టు ప్రకటించడం కనిపిస్తుంది.

ఈ విధంగా ప్రకటించడం వల్ల వారి దాంపత్య జీవితం చాలా హాయిగా వుంటుంది. సమాజంలో తనకు గుర్తింపు లభించే ప్రతిసారి.... తన విజయం

వెనుక తన భర్త ప్రోత్సాహం వుందని ప్రకటించడం వల్ల భర్త అహం తృప్తి పడుతుంది. వాస్తవంగా కూడా భార్యకాని, భర్తకాని తాము నిర్వహించే వృత్తి ఉద్యోగాలలో జీవిత భాగస్వామి సహకారం లేకుండా ఉన్నత స్థాయికి చేరుకోవడం సాధ్యంకాదు. అందువల్ల తాను విజయం సాధించడంలో భర్త ప్రోత్సాహం వుందని ప్రకటించడం అతిశయోక్తిగా కూడా భావించాల్సిన అవసరం లేదు. కొంతమంది తాను విజయం సాధించడంలో కుటుంబపరంగా, భర్త పరంగా పూర్తి సహాయం పొందుతూనే అవసరమైన సందర్భాలలో మాత్రం తనలోని ప్రతిభకు కేవలం తన కృషి మాత్రమే కారణమని చెప్పుకునే మహిళలు కూడా వుంటారు. ఈ తరహా స్వభావం గల మహిళల కారణంగా సాత్విక భావం గల పురుషులలో కూడా ఈర్ష్య పెరిగే ప్రమాదం వుంటుంది.

అందువల్ల ఉన్నత ఉద్యోగాలు నిర్వహించేవారు లేదా ఉన్నత హోదాలో వున్నవారు వృత్తి, ఉద్యోగాలలో ఉన్నత స్థాయికి రావడంతోపాటు కుటుంబపరంగా, భర్త నుండి ఎటువంటి సమస్యలు ఎదురు కాకుడదని భావించేవారు తప్పనిసరిగా కొన్ని అంశాలు దృష్టిలో పెట్టుకోవాలి. వీలున్నంత వరకు తన అభివృద్ధిలో భర్తకూడా ఏదో విధంగా పాలు పంచుకునే విధంగా చూడటం మంచిది. ఆ తర్వాత పార్టీలు, పెళ్ళిళ్ళు వంటి శుభ కార్యాలు జరిగే సమయంలో తనకు మాదిరిగానే తన భర్తకు కూడా గౌరవం లభించే విధంగా జాగ్రత్త పడటం అవసరం. భర్త 'అహం' సంతృప్తి పడేవిధంగా భర్త తనకు అందించిన సహకారం, ప్రోత్సాహం గురించి నల్గురిముందు చెప్పడం అవసరం.

ఇదే సమయంలో భర్తలు కూడా తమ భార్యలో వున్న తెలివితేటలు, సామర్థ్యాన్ని గుర్తించి ప్రోత్సహించే విధంగా తమ స్వభావాన్ని మార్చుకోవాలి. బార్యను కేవలం స్త్రీగా కాకుండా సాటి వ్యక్తిగా గుర్తించాలి. భార్యను విజయపథంలో పయనించేలా చేయడం కూడా తన బాధ్యతగా భావించాలి. భార్యాభర్తలు పరస్పరం తమ 'ఈగో'లను పక్కనబెట్టి, వాస్తవిక దృష్టి పరస్పర అవగాహనతో సంతోషంగా జీవనం కొనసాగించవచ్చు.



# మానసిక వ్యాధులు-కొన్ని అపోహలు



మానసిక వ్యాధులకు సంబంధించిన మందులు మత్తు కలిగి వుండటంతో పాటు అత్యంత హానికరమైనవని, అందువల్ల ఇటువంటివి దీర్ఘకాలం వాడటం మంచిది కాదనే భావనతో పాటు ఈ మందులను ఎంత తక్కువగా వాడితే అంత మంచిదనే కారణంగానే చాలామంది రోగులు డాక్టరు నిర్దేశించిన విధంగా కాకుండా మందులు వాడటం మధ్యలోనే నిలిపివేస్తుంటారు. అయితే ఈ వ్యాధికి సంబంధించిన మందులు దీర్ఘకాలంగా వాడవలసి ఉంటుంది.

ఒకటి రెండు రోజులలో జ్వరం తగ్గిపోయినట్టుగా మానసిక వ్యాధులు తగ్గిపోవు. అందుచేత డాక్టర్లు నిర్దేశించినంత కాలం మందులు వాడవలసిందే! ఒకవేళ సొంత నిర్ణయాలతో మందుల వాడకం మధ్యలో నిలిపివేస్తే వ్యాధి తీవ్రత పెరగటం లేదా మరో విధంగా మార్పు చెందే ప్రమాదం వుంటుంది.

కొంతమందికి కొన్ని రకాల మందులతో తెలివితేటలు, మేధాశక్తి పెరుగుతుందనే భావన కూడా వుంది. నిజానికి తెలివితేటలు పెరగడానికి ప్రత్యేకంగా ఎటువంటి మందులు లేవు. తెలివితేటలు, మేధాశక్తి అనేవి అనువంశిక లక్షణాలు. సామాజిక, సాంస్కృతిక, విద్య, భావావేశం వంటి అంశాలపై ఆధారపడి వుంటాయి. మందుల వల్ల మేధాశక్తి పెరుగుతుందని ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఎక్కడా రుజువు కాలేదు. అయితే ప్రజలలో వుండే అపోహను ఆసరాగా చేసుకొని కొన్ని కంపెనీలు తెలివితేటలు పెంచే మందులంటూ అమ్మి సొమ్ము చేసుకొంటున్నాయి.

మానసిక వ్యాధులకు సంబంధించిన మందుల మాదిరిగానే సామాజికంగా కూడా కొన్ని అపోహలు ప్రజలలో వున్నాయి. అటువంటి వాటిలో ఎడమచేతి వాటం గురించిన నమ్మకం ఒకటి. ఎడమచేతితో రాయటం, పనులు చేసే వారిలో తెలివితేటలు తక్కువగా వుంటాయని కొంతమంది భావన. మరికొంతమంది ఎడమచేతితో రాసేవారిలో సృజనాత్మకత ఎక్కువగా వుంటుందని

భావిస్తుంటారు. తెలివితేటలు, సృజనాత్మకత అనేవి ముందుగా చెప్పినట్టు వారి మానసిక పరిపక్వతపై ఆధారపడి వుంటుందే కాని చేతివాటంపై ఆధారపడి వుండదు. ఈ విషయాన్ని ప్రపంచవ్యాప్తంగా రుజువు చేశారు.

కొంతమంది వ్యాయామం. మెడిటేషన్ సర్వరోగనివారిణి అన్నట్టుగా భావిస్తుంటారు. ఏ వ్యాధి గురించి చెప్పినా మందులు అనవసరం. రోజూ యోగా చేయండి. అంటూ ఉచిత సలహా చెబుతుంటారు. యోగా చేయడంవల్ల మానసిక ఒత్తిడి తగ్గించుకోవచ్చు. అదే విధంగా వ్యాయామం వల్ల కూడా రక్తప్రసరణ సవ్యంగా జరగడం, కొన్ని, రకాల రసాయనికాలు ఉత్పత్తి కావడం వల్ల ప్రయోజనం కలుగుతుంది. అయితే డిప్రెషన్, స్కిజోఫ్రీనియా వంటి మానసిక వ్యాధులు తీవ్రస్థాయిలో వున్నప్పుడు ముందుగా మానసిక వైద్యుడిని సంప్రదించడం అవసరం. వ్యాధి తగ్గిపోయిన తర్వాత యోగ చేయడం ద్వారా ఆ వ్యాధి పునరావృతం కాకుండా జాగ్రత్త పడవచ్చు.

## మూర్ఛ వ్యాధికి సంబంధించిన అపోహలు

మూర్ఛ వ్యాధికి సంబంధించి కూడా అనేక అపోహలు వున్నాయి. ఈ వ్యాధి కారణంగా కొంతమందిలో ప్రవర్తనాపరమైన సమస్యలు ఉత్పన్నమయితే, మరికొందరిలో జ్ఞాపకశక్తిపరమైన సమస్యలు తలెత్తవచ్చు. అత్యధికమందిలో మెదడుకు సంబంధించిన సమస్యలు ఏర్పడతాయి. మూర్ఛవ్యాధి గురించి సులభంగా 'వివరించాలంటే ఒక విద్యుత్ లైట్‌కి విద్యుత్ సరఫరా ఎక్కువగా జరిగినప్పుడు లైటింగ్ పెరిగినట్టు, కరెంట్ పోయినప్పుడు 'డిమ్'గా మారేవిధంగానే మెదడు-శరీరంలోని ఇతర అవయవాల మధ్య వుండే సమాచార వ్యవస్థలో అవాంతరం ఏర్పడినప్పుడు రోగి మూర్ఛతో సొమ్మసిల్లి పోతాడు. సహజంగా సమాచార వ్యవస్థలో అవాంతరం సర్దుబాటు కావటంతోనే మళ్లీ కోలుకోవడం జరుగుతుంది. మూర్ఛవ్యాధి రోగులకు చేతిలో ఇనుపమేకులు, తాళం చెవి పెట్టటం వల్ల ఎటువంటి ప్రయోజనం వుండదు. ప్రస్తుతం మూర్ఛవ్యాధికి సంబంధించి అనేక మందులు వాడుకలోకి వచ్చాయి. మూర్ఛ వ్యాధికి ప్రారంభదశలోనే చికిత్స ప్రారంభిస్తే చాలా ప్రయోజనం వుంటుంది.

అదేవిధంగా కొంతమంది పెళ్ళి చేస్తే మూర్ఛవ్యాధి తగ్గిపోతుందనే అపోహలో వుంటారు. మూర్ఛవ్యాధి, ప్రధానంగా నరాలకు సంబంధించిన వ్యాధి. అందువల్ల పెళ్లికి, ఈ వ్యాధికి ఎటువంటి సంబంధం లేదు. హిస్టీరికల్ ఫిట్స్ కేసుల విషయంలో వివాహం అయితే కొంచెం మార్పు కనిపించే అవకాశం ఉంది. ఇక్కడ ఒక విషయం గమనించాలి. మూర్ఛ (ఎపిలెప్సీ), హిస్టీరియా ఒకటి కాదు. కాకపోతే లక్షణాలు చూడటానికి ఒకేలా వుంటాయి. మూర్ఛ రోగులు పడిపోయినప్పుడు దెబ్బలు తగలడం, నాలుక కొట్టుకోవడం, బట్టల్లో మూత్ర విసర్జన చేయడం లాంటివి జరుగుతాయి. హిస్టీరియా రోగులలో ఈ తరహా లక్షణాలు కనిపించవు.

మానసిక చికిత్సకు సంబంధించి ప్రజలలో వున్న మరీ ముఖ్యమైనది కరెంట్ పెట్టడం. చికిత్సలో భాగంగా రోగులకు షాక్ ఇవ్వడం జరుగుతుంది. దీనిని వైద్య పరిభాషలో "ఇ.సి.టి. లేదా ఎలక్ట్రో కన్వల్సివ్ థెరపీ" అంటారు. కరెంట్ పెట్టినప్పుడు రోగి నరకయాతన అనుభవిస్తాడని, తెలివితేటలు తగ్గిపోతాయనే అపోహలు వున్నాయి. ఇటువంటి అపోహలు కలగడానికి సినిమాలు, నవలలు కొంత మేరకు కారణంగా చెప్పవచ్చు. నిజానికి కరెంట్ షాక్ చికిత్స వల్ల ప్రయోజనమే కాని ఎటువంటి నష్టం వుండదు. మానసిక సంబంధమైన కొన్ని వ్యాధులలో ఇ.సి.టి. చికిత్స చాలా బాగా పనిచేస్తుంది.

మానసిక అనారోగ్యం-శారీరక అనారోగ్యం అనేవి రెండు రకాలు. సహజంగా రెండింటికి సంబంధం వుండదు. అయితే కొన్ని రకాల మానసిక సమస్యలు అంటే యాంగ్జయిటీ, డిప్రెషన్, టెన్షన్ వంటి వ్యాధుల కారణంగా పెప్టిక్ అల్సర్, బ్లడ్ ప్రెషర్ వంటి శారీరక అనారోగ్యాలకు గురయ్యే అవకాశం వుంటుంది. అలాగే కొన్ని శారీరకమైన క్యాన్సర్, ఎయిడ్స్ వంటి దీర్ఘకాల లేదా భయంకర వ్యాధుల కారణంగా డిప్రెషన్‌కు గురయ్యే అవకాశం వుంటుంది. అందువల్ల మానసిక వ్యాధుల విషయంలో వ్యక్తిగత అపోహలు, భావనలకు తావు లేకుండా డాక్టర్ల సలహా మేరకు వాస్తవిక దృష్టితో వ్యవహరించడం అవసరం.



# జీవితమంటే పూలబాట కాదు.........



"డాక్టరుగారూ! మా పెళ్లయి రెండేళ్లు అవుతుంది. నా వయసు 25 సంవత్సరాలు. మావారి వయసు 30 సంవత్సరాలు. మావారు సినిమాలు ఎక్కువగా చూస్తారు. హీరోయిన్ల మాదిరిగానే నన్ను కూడా ప్రవర్తించమంటారు. హీరోయిన్ మాదిరిగా వస్త్రధారణ చేసుకోవలసిందిగా కోరడమే కాకుండా హీరోయిన్లు హీరోల పట్ల ఎంత ప్రేమ ఒలకపోస్తారో నన్ను కూడా అలాగే ప్రవర్తించమంటారు. సినిమాల్లో మాదిరిగా ఆఫీసుకు వెళ్లే ముందు ముద్దుపెట్టుకోవడం, తరచు కౌగిలించుకోవడం చేస్తుంటారు. నాకు ఆ విధంగా వ్యవహరించడం కృత్రిమంగా అనిపిస్తోంది. నేను ఇదే విషయాన్ని ఆయనతో చెబితే.... నీవు నన్ను ఇష్టం లేకుండా పెళ్లి చేసుకున్నావా? అంటూ కోపంగా మాట్లాడుతున్నారు. ఒక్కొక్కసారి సెక్స్ విషయంలో మావారి కోర్కెలు చేష్టలు కృత్రిమంగా, వింతగా కూడా వుంటాయి. ఇటువంటి అంశాలను మినహాయిస్తే మా వారికి ఆరోగ్యపరంగా కూడా ఎటువంటి లోపం లేదు. వ్యక్తిగతంగా కూడా చాలా మంచివారే! అందువల్ల మా వారిని మానసిక వైద్యులకు చూపించాలా? అక్కర లేదా! అర్థం కావడం లేదు" అంటూ విజయవాడ నుంచి ఒక వివాహిత ఉత్తరం రాసింది.

వాస్తవ విరుద్ధంగా ఊహా లోకంలో విహరించేవారు ఈ తరహాలో ప్రవర్తిస్తుంటారు. అనేక భ్రమలకు గురవుతుంటారు. ఇటువంటి వారు సినిమా వేరు.. నిజ జీవితం వేరు అనే విషయం గుర్తించలేరు. ఒక హీరోయిన్ హీరోపట్ల ప్రేమను ఒలకపోస్తున్నట్టు చూసేవారిని నమ్మించడం కోసం వారు సినిమా షూటింగ్‌లో ఎన్ని టేకులు తీసుకుంటారో తెలియదు. సినిమాలోని సంఘటనలు, హీరో, హీరోయిన్ల నటన నిజమనే భ్రమలో వీరుంటారు.

సినిమాలలోని శృంగార దృశ్యాలను చూసినప్పుడు కథలు, నవలల్లోని సంఘటనలను చదివి నిజమని భ్రమించడమే కాకుండా తాము ఆ విధంగా జీవించలేక పోతున్నామని... ఎంతో విలువైన జీవితాన్ని నిస్సారంగా గడుపు

తున్నామని నిస్పృహ చెందుతుంటారు. ఈవిధంగా నిస్పృహ చెందే వారిలో స్త్రీ-పురుషులిరువురూ వుంటారు. ఏదైనా సినిమా చూసినప్పుడు లేదా నవల చదివినప్పుడు ఆయా సంఘటనలు, పాత్రలకు సంబంధించి ముఖ్యంగా సెక్స్, డబ్బు, అధికారం, విలాస జీవితం వంటి అంశాల ప్రభావానికి తాత్కాలికంగా గురికావడం సహజమే! అయితే నిజ జీవితంలో ఆ అంశాలు అమలుచేయడం సాధ్యం కాదని గుర్తించాలి.

తమ భార్య లేదా భర్త సినిమా నటుల మాదిరిగా వుండాలని కోరుకునే వారు కొందరైతే, మరికొందరు ఆయా పాత్రల ప్రభావానికి గురై తామే హీరో, హీరోయిన్ అనే భ్రమకు గురవుతారు. ఇటువంటి వారు తాము అభిమానించే హీరో, హీరోయిన్ల మాదిరిగా వస్త్రధారణ చేసుకోవడం, ప్రతి విషయంలో వారిని అనుకరించడం చేస్తుంటారు. ముందు చెప్పినట్టుగా తాము అభిమానించే సినిమా నటులను కాని, రాజకీయ నాయకులను కాని కొంతమేరకు అనుకరించడంలో పెద్దగా భయపడాల్సిన అవసరం లేదు. కానీ తామే సినిమా హీరో, హీరోయిన్లు అయినట్లు వాస్తవ విరుద్ధంగా ప్రవర్తిస్తే వారి విషయంలో మాత్రం ఇతర కుటుంబ సభ్యులు కొంత జాగ్రత్త వహించాలి. "ఐడెంటిఫికేషన్" అనే ఒక మానసిక ప్రక్రియకు లోనయిన వారు ఈ విధంగా సినిమా రంగంలోను, రాజకీయ రంగంలోను ప్రముఖ స్థానంలో వున్న వారిని చూసి తాము కూడా అలాగే వుండాలని, ఆ స్థాయికి ఎదగాలని కూడా అనునిత్యం వారినే మనసులో ఊహించుకుంటూ వారిలాగే వేష, భాషలు, అలవాట్లు కూడా అనుకరించే ప్రయత్నంలో వుంటారు. ఒక్కోసారి ఈ ఐడెంటిఫికేషన్ మంచి క్యారెక్టర్స్‌తో కాకుండా, నెగటివ్ క్యారెక్టర్స్‌తో అయితే మాత్రం జీవితంలో ఇబ్బందులు ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది.

మరికొందరు సినిమా నటులు, రాజకీయ నాయకులను చూసి ప్రభావితం కావడమే కాకుండా తమ ఇరుగుపొరుగు వారిని, ఆఫీసులో పనిచేసే సహచరుల ప్రభావానికి కూడా గురవుతుంటారు. తమకంటే ఎదుటివారు (భార్యాభర్తలు) ఎంతో సంతోషంగా జీవితాన్ని అనుభవిస్తున్నారని, తాము అలా

జీవించలేకపోతున్నట్టుగా నిస్పృహ చెందుతుంటారు. ఆ నిస్పృహలో వుండి తరచూ వినుగు ప్రదర్శిస్తూ ఎదుటివారిని చూసి నేర్చుకోవాలంటూ తమ జీవిత భాగస్వాములను నిందిస్తూ వుంటారు. జీవితం పట్ల వాస్తవికత లోపించడం వల్లనే అలా ప్రవర్తిస్తుంటారు. నిజానికి భార్యాభర్తలన్న తర్వాత ఏదో ఒక సందర్భంలో ఘర్షణ పడని వారంటూ ఎవరూ వుండరు. అయితే ఇదే సమయంలో భార్యాభర్తలు ఇంట్లో ఎంత కీచులాడుకున్నా బయటకు వచ్చినప్పుడు మాత్రం సఖ్యతగా వున్నట్టుగా కనిపించడానికి ప్రయత్నిస్తారు. అంతమాత్రం చేత ఎదుటి వారంతా ఆనందంగా వుంటున్నారని తాము మాత్రమే ఎటువంటి సంతోషాన్ని అనుభవించలేకపోతున్నామని భావించడం అవివేకమవుతుంది.

తాము తగిన విధంగా సంతోషంగా జీవించలేక పోతున్నామని భావించడం వల్ల మానసికంగా నిస్పృహ కలుగుతుంది. ఈ నిస్పృహ వల్ల మానసిక ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. ఈ ఒత్తిడి కారణంగా శృంగారం పట్ల ఆసక్తి తగ్గిపోతుంది. కొన్ని సమయాలలో పురుషుల్లో అయితే అంగస్తంభన కలగకపోవడం, స్త్రీలలో అయితే శృంగారంపై ఆసక్తి లేకపోవడం జరుగుతుంది. దాంతో తమ జీవితం వృధా అని, జీవితంలో ఎటువంటి నవ్యత లేదని మరింత కృంగిపోతుంటారు. నిజానికి మానసికమైన భ్రమలు కారణంగానే ఈ తరహా ఆలోచనలు వస్తుంటాయి. ప్రతి విషయాన్ని వాస్తవిక దృష్టితో పరిశీలించాలి. మనకంటే ఎదుటివారు సంతోషంగా జీవించడానికి ఏమి చేయాలో ఆలోచించాలి. జీవితమంటే సినిమాలు-నవలలేకాదు, నిజజీవితం ఎల్లప్పుడూ ఈస్ట్‌మన్ కలర్‌లోనూ, సినిమా స్కోప్‌లోను వుండదని, నిజజీవితంలో కలర్‌తోపాటు, అప్పుడప్పుడూ బ్లాక్ అండ్ వైట్ సీనులు కూడా తప్పవని గ్రహించాలి. ఈ చేదు నిజాలను గుర్తించి ఆటుపోట్లు వచ్చినప్పుడు క్రుంగిపోకుండా, ధైర్యంగా సాగిపోయినప్పుడే ఆ సంసారం పది కాలాలపాటు పచ్చగా నిలబడుతుంది.



# ఆఫీసుల్లో ప్రేమలు - పెళ్ళిళ్ళు



ప్రఖ్యాత రచయిత బెట్రండ్ రస్సెల్ తనవద్ద సెక్రటరీగా పనిచేసే పాట్రిపియా హెలెవ్ అనే అమ్మాయిని వివాహం చేసుకున్నాడు. ఈయన తన జీవిత కాలంలో మొత్తం నాలుగు పెళ్ళిళ్ళు చేసుకోగా, ఈమె మూడో భార్య! ఈమెకు విడాకులిచ్చిన తర్వాతనే ఆయన 'మ్యారేజ్ అండ్ మోరల్స్' అనే గ్రంథాన్ని రాశాడు. ఆమాటకొస్తే తనవద్ద సెక్రటరీలుగా, టైపిస్టులుగా పనిచేసే అమ్మాయిలను పెళ్లి చేసుకున్న పెద్ద మనుషులు ఇంకా చాలామందే ఉన్నారు. ఒకే ఆఫీసులో పనిచేస్తూ మొదట చూపులు, ఆ తర్వాత మనసులు కలసి వివాహం చేసుకున్న దంపతులు కూడా మనకు నిత్య జీవితంలో చాలా మంది కనిపిస్తారు!

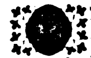
పూర్వం 60 దశకానికి ముందు పెళ్ళికాని యువతీ యువకులు ఒకరి నొకరు చూసుకోవడానికి వివాహలు, విందులు వేదికలుగా ఉండేవి. 70వ దశకం

తర్వాత పెళ్లి కాని యువతీ యువకులకు తాము పనిచేసే కార్యాలయాలు కూడా వేదికలుగా పని చేస్తున్నాయి. ఇదే సమయంలో ఉమ్మడి కుటుంబాలు తగ్గిపోవడం, ఉద్యోగరీత్యా యువతీ యువకులకు ఆర్థిక స్వేచ్ఛ లభించడం, కుటుంబాలకు దూరంగా ఉండటం వంటి పలు కారణాలు ఇందుకు మరింత దోహదం చేస్తున్నాయి.

పెళ్లికాని యువతీ యువకులు ఒకే ఆఫీసులో పనిచేయటం వల్ల రోజంతా దగ్గర ఉంటే ఒకరినొకరు పరిశీలించే అవకాశం ఉన్నా, కేవలం ఆ పరిశీలనతోనే ఎదుటి వారి వ్యక్తిత్వాన్ని అంచనా వేయడం సాధ్యంకాదు. పెద్దపులి, సింహం లాంటి క్రూర జంతువులు వేరే జంతువును వేటాడే సమయంలో పెద్దపులిని చూసి, ఎవరికీ హాని చేయకుండా, చెట్ల పొదల చాటున ఉండే జంతువుగా భావిస్తే, పప్పులో కాలేసినట్లే. అదేవిధంగా ఉద్యోగరీత్యా ఉన్నతాధికారుల ముందు కొంతమంది అత్యంత అణుకువగా క్రమశిక్షణ కల్గిన వారై ఉంటారు. అంతమాత్రాన ఎదుటివారిని మంచివారిగా, క్రమశిక్షణ కల్గిన వారిగా భావించడం తగదు. రోజువారీ ఆఫీసు పనుల విషయంలో కాకుండా, వివిధ సామాజిక అంశాలలో ఎదుటివారి ప్రవర్తన ఎలా ఉందో సున్నితంగా పరిశీలించాలి. అదేవిధంగా వ్యక్తిగత అభిరుచులు, అభిప్రాయాలు, అలవాట్లను బట్టి వ్యక్తిత్వాన్ని అంచనా వేయాలి.!

ఇతరత్రా అవకాశాలుంటే బాస్ లేదా కొలీగ్ ప్రేమలో పడొద్దని కొందరు పెద్దల సలహా! తమ కొలీగ్ లేదా బాస్‌ను పెళ్లి చేసుకుంటే ప్రయోజనాలతో పాటు కొన్ని సమస్యలు కూడా ఉంటాయని వారి అభిప్రాయం. ప్రభుత్వ కార్యాలయాలను మినహాయిస్తే, ప్రస్తుతం కొన్ని ప్రయివేటు సంస్థలు ఒకే శాఖలో లేదా బ్రాంచీలో పనిచేసే స్త్రీ, పురుష ఉద్యోగులు ప్రేమలో పడటం, పెళ్లి చేసుకోవడాన్ని ప్రోత్సహించడం లేదు  ఒకే శాఖ లేదా బ్రాంచ్‌లో పనిచేసే ఉద్యోగులు ముఖ్యంగా కీలక స్థానాల్లో పనిచేసేవారు ప్రేమలో పడా పెళ్లి చేసుకుంటే ఆ ప్రభావం ఆ సంస్థ సామర్థ్యం పై కూడా పడుతుందని హెచ్.ఆర్.డి. నిపుణులు అభిప్రాయపడటమే అందుకు కారణం.

కొన్ని సందర్భాలలో లేదా కొందరు యువతుల విషయంలో ప్రేమ-పెళ్లి పేరిట ఆఫీసులలో లైంగిక వేధింపులకు గురయ్యే ప్రమాదం కూడా ఉంటుంది. సహోద్యోగి అటువంటి వేధింపులు ప్రారంభించినప్పుడు వెంటనే ఉన్నతాధికారి లేదా బాస్‌కి తెలియచేయాలి. అలాకాకుండా మెతక వైఖరి అవలంబిస్తే, ఆ వ్యక్తి మరింత రెచ్చిపోయే అవకాశం ఉంది. బాసే స్వయంగా వేధింపులు ప్రారంభిస్తే, అతని పై అధికారి లేదా ఉద్యోగ, కార్మిక సంఘాల దృష్టికి తీసుకెళ్ళి సమస్య నుంచి బయటపడాలి. అంతేకాకుండా కొలీగ్‌ను పెళ్లి చేసుకోవాలని భావించి సన్నిహితంగా వ్యవహరించే సమయంలో బాస లేదా ఉన్నతాధికారుల నుంచే కాకుండా, ఇతర సహచరుల నుండి కూడా వేధింపులు ఎదురయ్యే అవకాశం ఉంటుంది. ముఖ్యంగా మహిళా ఉద్యోగుల విషయంలో సూటిపోటి మాటలు, ద్వంద్వార్థాల మాటలు ఉపయోగించడం, పుకార్లు పుట్టించడం జరుగుతుంది. కొన్ని సమయాలలో ఎందుకొచ్చినా ప్రేమరా అనుకొని బయటి వారిని పెళ్లి చేసుకునే వారు కూడా ఉన్నారు. నిజంగా మీ కొలీగ్‌ను పెళ్లి చేసుకోవాలని నిర్ణయించుకుంటే ఆ విషయాన్ని మిగిలిన సహచరులందరికి తెలియచేయాలి. దానివల్ల మీ గురించి రహస్యంగా మంతనాలు, గుసగుసలు జరిపే అవకాశం ఉండదు. ఒకే కార్యాలయంలో పనిచేస్తూ పెళ్లి చేసుకునేవారి మధ్య ఎంతో సంయమనం ఉండాలి. ఇంట్లోభార్యా భర్తలుగా ఉన్నా, ఆఫీసులో మాత్రం సహోద్యోగులుగా వ్యవహరిస్తూ ఒకరి ఆత్మ గౌరవాన్ని మరొకరు కించపర్చకుండా ప్రవర్తించడం చాలా అవసరం. ఇంట్లో గొడవలను, కీచులాటలను ఆఫీసులోకి తీసుకురాకుండా, హుందాగా ప్రవర్తించాలి. తమ దాంపత్య ఐక్యతను, సహకారాలను, ఆఫీసులో కూడా ఉపయోగించి, సంస్థ అభివృద్ధికి కూడా కృషిచేస్తే, ఆఫీసు ప్రేమలు పెళ్లిళ్ళకు సార్థకత ఉంటుంది.



# పురుషుల్లో ఇంపొటెన్సీ (నపుంసకత్వం) తగ్గించేందుకు కొత్త మందులు



పురుషుల్లో అంగస్తంభన జరగాలంటే కామోద్రేకం కలిగించే దృశ్యం కాని, స్పర్శ, వాసన, శబ్దం, ఊహ లేక సెక్స్ ఆలోచనలు కాని కావాలి. మెదడులో వుండే 'సెక్స్ సెంటర్' వీటికి స్పందించి వెన్నుపూస నాడుల ద్వారా పురుషాంగానికి సిగ్నల్స్ ఇవ్వడం ద్వారా అంగం గట్టిపడుతుంది. ఈ చర్యలో భాగంగా పురుషాంగానికి రక్తప్రసరణ అధికంగా జరిగి మెత్తగా వున్న అంగం, ఉబ్బి బాగా గట్టిపడి, రతి కార్యానికి రెడీగా వుంటుంది. వయసు పెరిగేకొద్దీ కేవలం ఊహలే కాకుండా అంగస్తంభన జరగాలంటే అంగానికి పార్టనర్ చేత కొంత స్టిములేషన్ కూడా అవసరం. భయాందోళనలు, అపరాధ భావన, మానసిక వత్తిడి అంగస్తంభన సరిగ్గా జరక్కుండా నిరోధిస్తాయి. శారీరక, మానసిక అలసట, పని వత్తిడి, టెన్షన్ లేదా ఒక్కోసారి ఏ కారణం లేకుండానే అంగస్తంభన సరిగ్గా జరగకపోవచ్చు. సెక్స్‌లో ఒకసారి ఫెయిలయితే, రెండోసారి అదే భావన మనసులో వుండి మళ్ళీ మళ్ళీ సెక్స్‌లో ఫెయిలయే అవకాశముంది! దీర్ఘకాలంగా షుగర్‌వ్యాధి కంట్రోల్ కాకుండా వుండడం, డ్రింక్‌కు అలవాటు పడడం, వెన్నుపూసకు దెబ్బ తగలడం, జననేంద్రియాలకు ఏవైనా పెద్ద ఆపరేషన్లు జరగడం, హార్మోన్లలో లోపాలు, కొన్ని రకాల నరాల వ్యాధులు, అంగానికి రక్తప్రసరణలో లోపం కలిగించే వ్యాధులు, ఇలాంటి శారీరక వ్యాధుల వల్ల కూడా పురుషుల్లో ఇంపొటెన్సీ లేదా నపుంసకత్వం రావచ్చు.

నపుంసకత్వం నయం చేయాలంటే అది శారీరక కారణాల వల్లా లేక మానసిక కారణాల వల్లా అనే విషయం ముందు నిర్ధారణ చేయాలి. ఒకరోజు అంగస్తంభన జరగడం, మరుసటిరోజు జరగకపోతే అది మానసిక కారణాల వల్లేనని

ఖచ్చితంగా చెప్పవచ్చు. అలాగే తెల్లవారుజామున నిద్రలో అంగం గట్టిపడటం లేదా హస్తప్రయోగం చేస్తే గట్టిపడి లేదా స్త్రీ దగ్గరికి వెళ్లినప్పుడు అంగం స్పందించకపోవటం లాంటి లక్షణాలుంటే గ్యారంటీగా ఆ వ్యక్తికి శారీరకమైన లోపాలేవీ లేవనే చెప్పవచ్చు. కొందరు వ్యక్తులకు బయటి స్త్రీల దగ్గర అంగం బాగా స్పందించి, ఇంట్లో భార్య దగ్గర కొచ్చేసరికి ఎంత ప్రయత్నించినా గట్టిపడకపోతే అది ఆ భార్యాభర్తల మధ్యన వుండే అవగాహన లోపమో, ఆకర్షణ లోపమో అయి వుంటుందే తప్ప, నిజమైన నపుంసకత్వం మాత్రం కాదు.

పురుషుల్లో ఇంపొటెన్సీ చాలావరకు మానసిక కారణాల వల్లగాని పరిస్థితులను బట్టి గాని వుంటుంది. అలాంటి సందర్భంలో సరైన రోగ నిర్ధారణ జరిగిన తర్వాత, చికిత్స అనేది ఆ దంపతులిద్దరి సహకారం వుంటేనే సక్సెస్ అవుతుంది. నపుంసకత్వం కలిగించే పరిస్థితులు, కారణాలను సరిగా పరిశీలన చేసి వారిద్దరిలో వున్న భయాందోళనలను తగ్గించి, సమస్యను పూర్తిగా పరిష్కరించుకోవచ్చన్న ధీమా వారికి కలిగించాలి. కారణాలను బట్టి చికిత్స మారుతుంది. సపోర్టివ్ సైకోథెరపీ, బిహేవియర్ మాడిఫికేషన్, కౌన్సిలింగ్, సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్, మాస్టర్స్ అండ్ జాన్సన్స్ సెక్స్ థెరపీలాంటి పలు మానసిక చికిత్సా పద్ధతులు ఆయా సమస్యల తీవ్రత, పరిస్థితిని బట్టి చేయాల్సి వుంటుంది.

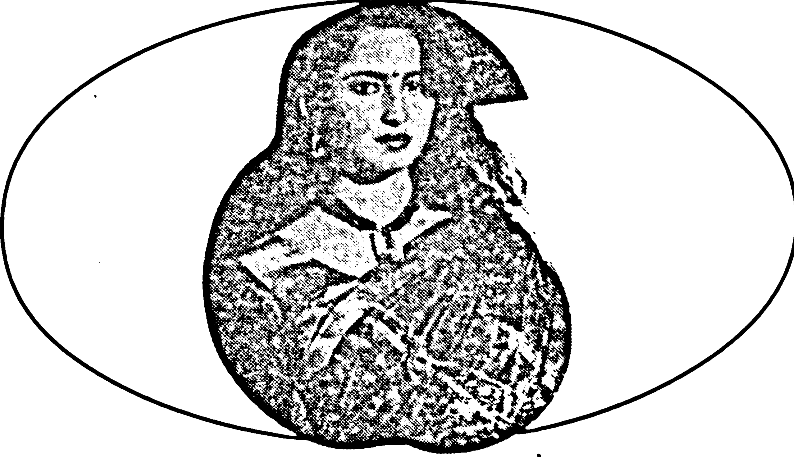
నపుంసకత్వమనేది శారీరక కారణాల వల్లనేనని నిర్ధారణ అయితే అందుకు చికిత్స కూడా ఆ కారణాలను బట్టి వేరుగా వుంటుంది. షుగర్ ఎక్కువగా వుంటే దానిని సరిగ్గా కంట్రోల్ చేయడం, స్మోకింగ్, డ్రింక్ అలవాటును మాన్పించడం, హార్మోన్ల లోపముంటే సరిచేయడం తప్పనిసరిగా జరగాలి. ఇవన్నీ చేసినా అంగస్తంభన సరిగ్గా జరగకపోతే కొన్ని కృత్రిమ పద్ధతుల ద్వారా కాని, మందుల ద్వారా కాని అంగస్తంభన జరిగేట్టు చేయవచ్చు. పెనైల్ ఇంప్లాంట్స్, వేక్యూమ్ పంప్స్, ఇంజక్షన్ల ద్వారా అంగం గట్టిపడి, అంగస్తంభన జరిగేట్టు చేయవచ్చు. పురుషాంగాన్ని అక్రిలిక్‌తో తయారుచేసిన ఒక గొట్టంలో వుంచి, ఒక వేక్యూమ్ పంపుతో గాలిని కొట్టటం ద్వారా అంగంలోకి రక్తం బాగా ప్రసరించి, అంగం గట్టి పడుతుంది. ఈ విధమైన అంగస్తంభన కొన్ని నిమిషాలపాటు

వుంటుంది,'పెపావరిక్' అనే మందును ఇంజక్షన్ ద్వారా పురుషాంగంలోకి ఎక్కించడం ద్వారా పది నిమిషాల్లో అంగం బాగా గట్టిపడి దాదాపు రెండుగంటలపాటు అంగస్తంభన అలాగే వుంటుంది. ఇవన్నీ కూడా కొంత నొప్పి, శ్రమతో కూడుకున్న చికిత్సా పద్ధతులు.

అమెరికన్ యూరలాజికల్ అసోసియేషన్ వైద్యులు 'సిల్డెనఫిల్' అనే నోటిద్వారా తీసుకునే ఒక కొత్త మందును కనుగొన్నారు. అంగస్తంభన సరిగా లేని 400 మంది పురుషుల మీద ఈ మందు ప్రయోగిస్తే, వారిలో 80 శాతం మందికి తీసుకున్న గంటలోపే అంగస్తంభన బాగా జరిగినట్టు నిర్ధారించారు. వీరందరూ ఈ మందు కోసం మళ్ళీ మళ్ళీ డాక్టర్ల దగ్గరకు రావడం ఈ మందు పనితనానికి ఒక నిదర్శనం. అంగస్తంభనకు మూలం, పురుషాంగంలోకి రక్త ప్రసరణ బాగా జరగడం. 'సిల్డెనఫిల్' అనే ఈ మందు, అంగంలోంచి రక్తం బయటికి ప్రసరణయి పోకుండా, దానికి సంబంధించిన ఒక ఎంజైమ్‌ను నిరోధించి, రక్తమంతా అంగంలోనే నిల్వ వుండేట్టు చేసి అంగస్తంభనకు తోడ్పడుతుంది. అయితే సరైన కామోద్రేకం కలిగించే పరిస్థితులు లేకపోతే కేవలం ఈ మందు వాడినంత మాత్రనే అంగస్తంభన జరగకపోవచ్చనేది కూడా ఈ పరిశోధనలో వెల్లడైంది. ఈ మందు వాడడం వల్ల కొద్దిగా తలనొప్పి రావడం తప్ప వేరే సీరియస్ సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ ఏవీ వుండవని తెలిసింది. అయితే ఈ మందును అంగస్తంభన సమస్య వున్న పేషెంట్లుకు వాడే విషయంలో వైద్య నిపుణలు ఇంకా సందిగ్ధంలోనే వున్నారు. ఎందుకంటే ఆరోగ్యంగా వుండి, అంగస్తంభన బాగా వున్న వ్యక్తులు కూడా, తమ సెక్స్ పవర్‌ను పెంచుకునేదానికి ఈ మందును విచ్చలవిడిగా వాడడం వల్ల మానసికంగా ఈ మందుకు బానిసలయే అవకాశముంది. వారిలో అన్నీ సవ్యంగా ఉన్నా ఈ మందు తీసుకోనిదే అంగస్తంభన జరగని పరిస్థితి భవిష్యత్తులో వచ్చే అవకాశముండడం వల్ల, ఈ మందును జనరల్ మార్కెట్‌లో విడుదల చేసే విషయమై ఇంకా తర్జన భర్జనలు జరుగుతున్నాయి. అంగస్తంభన నిజంగా లేనివారికే ఈ మందు పనిచేస్తుందా, లేక అంగస్తంభన బాగున్నవారికి కూడా అది ఇంకా పెంచేందుకు ఈ మందు పనిచేస్తుందా అన్న విషయమై ఇంకా పరిశోధనలు జరుగుతున్నాయి. అంతవరకు వేచిచూద్దాం!



# అందకుండాపోతున్న అందాల నిర్వచనాలు



అందాన్ని నిర్వచించడం లేదా ఒక స్కేల్ పెట్టి కొలతలు చెప్పడం అసాధ్యమనే చెప్పాలి. చూసే కన్నులు, ఆస్వాదించే మనసునుబట్టి అందానికి నిర్వచనాలు మారిపోతుంటాయి. అందుకే పెద్దలు 'తావలచింది రంభ...తాను మునిగింది గంగ' అన్నారు. సాధారణంగా అందాన్ని బాహ్య సౌందర్యం అంతర్ సౌందర్యం అని రెండు రకాలుగా చెప్తారు. స్త్రీ పురుషుల మధ్య ప్రేమను పదికాలాల పాటు నిలపడంలో అంతర్ సౌందర్యం కీలకమైనప్పటికి వారిరువురిమధ్య తొలి ఆకర్షణకు బీజమేసేది బాహ్య సౌందర్యమే! స్త్రీ పురుషులు ఒకర్నొకరు ఆకర్షింప బడాలనుకోవడం ప్రకృతి సహజం. అందుకు విరుద్ధంగా తాను ఆకర్షణీయంగా లేననే భావన కలిగితే ఎవరికివారు ఒక విధమైన న్యూనతకు గురవుతారు. ముఖ్యంగా స్త్రీల విషయంలో ఆడతనానికి 'వక్షోజాలు' సింబాలిక్‌గాను, పురుషులకు 'మీసాలు' సింబాలిక్‌గాను భావిస్తారు. పత్రికలలోని డాక్టర్ల శీర్షికలకు చాలామంది అమ్మాయిలు తమ స్తనాలు తగిన పరిమాణంలో లేవని, పెరగడానికి

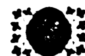
మందులు వున్నాయా? అని, తమకు పెళ్ళయితే సెక్స్‌లో సంతృప్తి కలుగుతుందా! అంటూ ఉత్తరాలు వ్రాస్తుంటారు. నిజానికి సెక్స్‌లో తృప్తి కలగడానికి స్తనాల పరిమాణానికి ఎలాంటి సంబంధం వుండదు. కేవలం వారిలోని న్యూనతా భావం వల్లనే వారికటువంటి అనుమానాలు కలుగుతాయి.

యవ్వనప్రాయంలో పురుషునికి స్త్రీలోని ప్రతి అవయవం, కదలిక ఆకర్షణీయంగానే కన్పిస్తాయి. అయితే స్తనాలు, పెదాలు, నడుం, బొడ్డు, పిరుదులు ఆకర్షణలో ముఖ్య భూమికను నిర్వహిస్తాయి. నిజానికి ఆకర్షణ, అందం అనేవి పూర్తిగా మానసికమైన అంశాలు. అందువల్ల అందం, ఆకర్షణ ఎప్పుడూ ఒకేవిధంగా వుండవు. మారుతున్న సమాజంతో పాటు వీటిలో కూడా మార్పులు చోటు చేసుకుంటున్నాయి. ప్రస్తుతం సెక్స్ అప్పీల్‌లో ప్రముఖస్థానంలో వున్న వక్షోజాలకు ఆదిమ కాలంలో అసలు ప్రాధాన్యతే లేదు. ఆనాడు స్తనాలకు ఎలాంటి ఆచ్ఛాదన వుండేది కాదు. ఆమాటకొస్తే నేటికీ కొన్ని గిరిజన తెగలకు చెందిన మహిళలు స్తనాలకు ఆచ్ఛాదన లేకుండానే వుంటారు. అంతేకాకుండా అట్టడుగు లేదా గిరిజన తెగల సెక్స్ విషయంలో స్తనాలకు అంతగా ప్రాధాన్యత వుండదు. మనిషికి స్వతహాగా తెలియని విషయం గురించి తెల్సుకోవాలనే జిజ్ఞాస అధికం! కంటికి ఎదురుగా వున్నదాని గురించి పట్టించుకోకుండా కనిపించని దాని గురించి ఆరాటపడుతుంటారు. ఈ కారణంగానే నాగరికత పెరిగి స్తనాలకు ఆచ్ఛాదన ఏర్పాటుచేసుకున్న నాటినుంచే వాటికి ప్రాధాన్యత పెరిగింది. అయితే స్తనాల ఆకర్షణ కూడా ఎప్పుడూ ఒకేలా లేదు. అరవయ్యవ దశకానికి ముందు స్తనాలు ఫ్లాట్‌గా చిన్నసైజులో వుంటేనే ఎక్కువగా ఆసక్తి చూపేవారు. డెబ్బయ్యవ దశకం తర్వాత సైజుకి ప్రాధాన్యత పెరిగింది.

కాగా ఇప్పుడు స్తనాలతో పాటు 'నాభి' కూడా సెక్స్ సింబల్‌గా మారింది. సినిమా హీరోయిన్లే కాకుండా నిత్యజీవితంలో కొందరు స్త్రీలు కూడా బొడ్డు కనిపించే విధంగా చీర ధరిస్తున్నారు. నిజానికి నాభిని ప్రదర్శించడం భారతదేశంలో ప్రాచీనకాలం నుంచే వుంది. నాభి ప్రస్తావన లేని కావ్యాలు, ప్రబంధాలు కనిపించవు. ప్రాచీన కాలం నాటి కొన్ని శిల్పాలను పరిశీలిస్తే ఆనాడు 'నాభి'కి ఎటువంటి

ప్రాధాన్యత ఇచ్చారో మనకు అర్ధమవుతుంది. నృత్యం, సంగీతంలో కూడా నాభిని కేంద్ర స్థానంగా చేసుకునే నిబంధనలు ఏర్పాటుచేశారు. నాభినుంచి పలికించే స్వరమే గంభీరంగా వుంటుందని సంగీతకారులంటారు. ఈ విధంగా చెప్పుకుంటూపోతే నాభిపురాణం చాలా ఎక్కువగానే వుంది!

బొడ్డు సెక్స్ అప్పీల్‌గా మారిన తర్వాత బొడ్డు కనిపించేవిధంగా వస్త్రధారణ చేసుకోవటమే కాకుండా పాశ్చాత్య దేశాలలో ప్రస్తుతం స్విమ్మింగ్ డ్రెస్ డిజైన్‌చేసినా బొడ్డు కనిపించేలా చేస్తున్నారు. విదేశీ టెలివిజన్ ఛానల్స్ పెరిగిపోయి ప్రస్తుత పరిస్థితులో భవిష్యత్‌లో సెక్స్ ఆకర్షణలు ఊహించడం కొంచెం కష్టమే! ముందుగా చెప్పుకున్నట్టు అందానికి, ఆకర్షణకు ఎటువంటి కొలమానాలు లేకపోవడమే కాకుండా, ఈ అంశాలు కేవలం మానసికమైనవి మాత్రమే! చక్కటి వ్యక్తిత్వం, క్రమశిక్షణ కలిగి వుండటమే అసలైన ఆకర్షణ! ఈ లక్షణాలతో కూడిన ఆకర్షణ ఎల్లపుడూ ఒకే మాదిరిగా వుంటుంది. ఒక స్త్రీని పురుషుడిని మొదట కట్టిపడవేసేది బాహ్య సౌందర్యమైనా, దానిని చివరి వరకు నిలబెట్టగలిగేది ఆత్మ సౌందర్యమే! అందువల్ల అవయవాల పొందిక గురించి ఎవరుకూడా న్యూనతా భావానికి గురికావాల్సిన అవసరం లేదు.



# ఆడవారి కలలకు అర్థాలు వేరులే!



ప్రపంచంలో కలలు రాని-వ్యక్తులంటూ ఎవరూ వుండరని చెబితే అతిశయోక్తికాదేమో! కలల గురించి ప్రతీవారు అత్యంత ఆసక్తి చూపిస్తారు. అందుకే కలల గురించి నిరంతర పరిశోధనలు. జరగడమే కాకుండా ఎప్పటికప్పుడు కొత్త అంశాలను తెలుసుకోవడం జరుగుతూనే వుంది. కలలపై తొలిసారిగా సిగ్మండ్ ఫ్రాయిడ్ సిద్ధాంతాన్ని ప్రతిపాదించినా తర్వాత కాలంలో అనేకమంది శాస్త్రవేత్తలు పలురకాల సిద్ధాంతాలను ప్రతిపాదించారు. ఫ్రాయిడ్ చెప్పినట్టుగా నిత్య జీవితంలోని సంఘటనలు, అసంపూర్తిగా మిగిలిపోయిన పనులు నిద్ర సమయంలో కలల రూపంలో ప్రత్యక్షమవుతాయని ఖచ్చితంగా భావించాల్సిన అవసరం లేదని కొత్తగా వెలుగులోకి వచ్చిన పరిశోధనలు రుజువుచేస్తున్నాయి. అయితే ఇదే సమయంలో నిత్య జీవితంలో మన ప్రవర్తనకి కలలకి దగ్గర సంబంధం వుందని కూడా ఈ పరిశోధనలు చెపుతున్నాయి. ఆడవారికి వచ్చే కలలు, మగవారికి వచ్చే కలలు వేరుగా వుంటాయి. స్త్రీ-పురుషులకి శారీరకంగా మార్పులుండటమే కాకుండా సామాజిక అంశాలలో తేడా వుండటమే ఇందుకు ముఖ్యకారణం! అమెరికాలోని ఓక్ ఆస్పత్రి నిద్ర అధ్యయన కేంద్రం డైరెక్టర్ మిల్టన్ క్రెమర్, మహిళల కలలపై ప్రత్యేకంగా అధ్యయనం చేసిన కాలిఫోర్నియాకు చెందిన టానే, అలెన్ సైగల్ వంటి నేటితరం మానసిక వైద్య నిపుణులు కలల విషయంలో స్త్రీ పురుషుల మధ్య తేడాలుండటానికి గల కారణాలు వివరిస్తూ అనేక పరిశోధనా పత్రాలను సమర్పించారు. కలలకు ప్రవర్తనకు గల సంబంధాలను విశదీకరించారు. ఉదాహరణకి సెక్స్‌పరమైన కలలు, స్త్రీ పురుషులిరువురికీ వస్తాయి, కాని పురుషులకు వచ్చే కలలు సంఘర్షణ రహితంగా వుంటాయి. స్త్రీలను పరిశీలించడంలో, అందాలను ఆస్వాదించడం సమాజంలో పురుషులకి ఎటువంటి ఆంక్షలు లేకపోవడమే అందుకు కారణం. అదే స్త్రీల విషయానికి వస్తే పురుషులను నేరుగా చూడటంలో, అందచందాలను పరిశీలించడంలో సామాజిక కట్టుబాట్లు ప్రతిబంధకంగా వుంటాయి. అందువల్ల ఆడవారికి

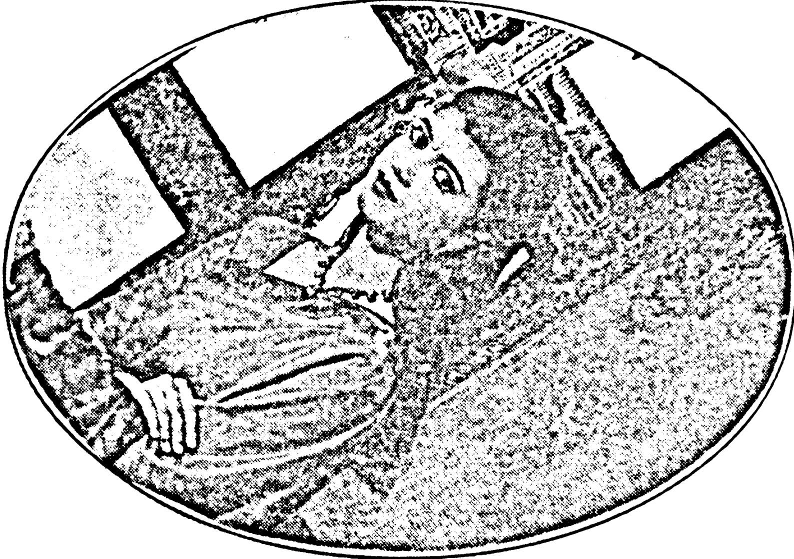
వచ్చే సెక్స్ కలలు సంఘర్షణతో కూడివుంటాయి.

సెక్స్ కలల విషయంలో 65 నుంచి 75 శాతం మంది ఆడవారికి వచ్చే సెక్స్ కలలు ఆందోళన, భయం, బాధతో కూడి వుంటాయని స్త్రీల కలలపై అధ్యయనం చేసిన టానే కలలపై తాను రాసిన పుస్తకంలో ప్రస్తావించారు. చాలామంది స్త్రీలే సెక్స్ సంబంధమైన కలలతో ఆందోళన, భయం చెందడమే కాకుండా, నిదురనుంచి మెళకువ వచ్చిన తర్వాత అటువంటి కల వచ్చినందుకు కూడా మానసికంగా మథనపడుతుంటారు. గృహిణులకు వచ్చే కలల్లో అధికంగా పిల్లలతో పాటు ఆఫీసులో పైఅధికారి, ఇతర సహోద్యోగులకు సంబంధించిన కలలు కూడా వస్తాయి. ఆఫీసులో వుండగా. అనివార్య పరిస్థిదులలో మగవారి ప్రక్కన దగ్గరగా కూర్చోవలసి వచ్చినప్పుడు....సహజంగా మహిళలు ఇబ్బందిపడుతుంటారు. కలలలో కూడా అదేతరహాలో దగ్గరగా కూర్చోవలసి వచ్చినట్టు కలవస్తే కలలో కూడా వాస్తవంలో మాదిరిగానే కంగారుపడే అవకాశం వుంటుంది. ఒకవేళ ఆమెకు అతని ప్రక్కన దగ్గరగా కూర్చోవడం ఇష్టమే అయినా, ఎవరైనా చూస్తారేమోననే సామాజిక కట్టుబాటు వల్ల ఆందోళనకు గురయ్యే అవకాశం వుంటుంది!

అంతేకాకుండా మహిళలకు 'పెద్దమనిషి' అయినప్పుడు, వివాహం కుదిరినప్పుడు, గర్భిణితో వున్నప్పుడు వచ్చే కలలు ప్రత్యేకంగా వుంటాయి. ముఖ్యంగా గర్భిణీ సమయంలో జంతువులకి సంబంధించిన కలలు వస్తాయి. భార్య గర్భవతిగా వున్నప్పుడు కొందరు మగవారికి కూడా ప్రత్యేకమైన కలలు వస్తాయి. గర్భధారణ, బిడ్డ పెరుగుదల, ప్రసవానికి సంబంధించిన అవగాహనా లోపం, నలుగురు నాలుగు రకాలుగా చెప్పే మాటలు వినడం, వ్యక్తిగతం తమకి కొన్ని సందేహాలుండటం వంటి కారణాల వల్ల అటువంటి ప్రత్యేక కలలు వస్తాయి. చిన్నా పెద్ద తేడా లేకుండా ఊహ తెలిసిన నాటినుండి కలలు అందరికి వస్తాయి. సహజంగా పిల్లలకు స్పీడ్‌గా సైకిల్ లేదా కారు నడిపినట్టు, జంతువులు వెంటపడినట్టుగా కలలువస్తే, టీనేజ్ పిల్లలకు సెక్స్‌పరమైన కలలు వస్తుంటాయి. అందువల్ల ఎటువంటి కలలు వచ్చినా కంగారుపడాల్సిన అవసరంలేదు. ఎలాంటి కలలు వచ్చినా టేకిట్ ఈజీ పాలసీనే అవలంభించాలే తప్ప, దానికి సైకో ఎనాలిసిస్ చేసి, సైకోగా మారిపోయే పరిస్థితి తెచ్చుకోకూడదు.



# లక్ష్యాలుండాలి! లక్షణమైన కాపురమూ వుండాలి!!



స్త్రీ-పురుషులు పరస్పరం ఆకర్షించుకోవడం, ప్రేమలో పడడం ప్రకృతి సహజం. ఈ లక్షణాలు పదహారు నుంచి ముప్పయ్ సంవత్సరాల మధ్య ప్రతి వారిలో స్పష్టంగా కన్పిస్తాయి. ఈ కారణంగానే వివాహానికి ఇది తగిన వయసుగా భావిస్తుంటారు. అయితే స్త్రీ-పురుషుల మధ్య ఆకర్షణ ఎంత సహజమో, ఒక దశలో ఇరువురి మధ్య ఆకర్షణ తగ్గిపోవటం కూడా అంతే సహజం. వివాహ వ్యవస్థ ఏర్పడక ముందు ఒక స్త్రీకి ఒక పురుషుడు అనే నిబంధన లేకపోవటం వల్ల ఆకర్షణ తగ్గిపోవడం అనే సమస్య ఏర్పడేది కాదు. కాని వివాహ వ్యవస్థ ఏర్పడినా మానవునిలో వుండే సహజసిద్ధమైన స్వేచ్ఛా ధోరణి కారణంగా ఒక దశలో ఒకరి పట్ల మరొకరికి ఆకర్షణ తగ్గిపోయినట్టుగా అనిపిస్తుంది. పర్యవసానంగానే కొంతమంది అక్రమ సంబంధాలకు పాల్పడుతుంటారు.

ఒక వ్యక్తి మానసిక ధోరణి, ప్రవర్తన ఏర్పడంలో పరిసరాల ప్రభావం చాలా ఎక్కువగా వుంటుంది. వివాహం, విడాకులు వంటి అంశాలు. స్వేచ్ఛాప్రియత్వం ఆయా వ్యక్తుల మానసిక ధోరణి, ప్రవర్తనపై ఆధారపడి వుంటుంది. అయితే ఇదే సమయంలో వృత్తిలో నైపుణ్యం చూపించేవారికి, మానవ సంబంధాలను పరిరక్షించుకునే సామర్థ్యానికి ఎటువంటి సంబంధం వుండదు. అందువల్లనే వృత్తి, ఉద్యోగాలలో ఎంతో ఉన్నత స్థాయికి ఎదిగినవారు సైతం వివాహ సంబంధాలను నిలుపుకోవడంలో ఒకోసారి విఫలమౌతుంటారు. ఈ తరహా వ్యక్తులు ప్రధానంగా జర్నలిస్టులు, కళాకారులు, డాక్టర్లు, లాయర్లు వంటి సృజనాత్మక వృత్తి రంగాలలో కనిపిస్తుంటారు. ఈ రంగంలో వారు వ్యక్తిగత అంశాలకు ప్రాధాన్యం అంతగా ఇవ్వరు. వీరికి వారివారి కొన్ని ఊహలు, కోరికలు, జీవిత లక్ష్యాలూ వుంటాయి. వీటి ముందు ఇతరత్రా అంశాలు చాలా చిన్నవిగా కనిపిస్తాయి. ఈ తరహా వ్యక్తులకు కుటుంబం, జీవిత భాగస్వామి రెండో ప్రాధాన్యత వుంటుంది. ఈ కారణంగా వీరి జీవిత భాగస్వాములు విడాకులు ఇవ్వడానికి సిద్ధపడినా పట్టించుకోరు.

సృజనాత్మక రంగాలలోని వ్యక్తులు ఆవేశపరులై వుంటారు. సెంటిమెంటల్‌గా, మూడీగా కూడా వ్యవహరిస్తుంటారు. కొన్ని సందర్భాలలో వాస్తవ జీవితానికి విరుద్ధంగా కూడా ఆలోచన చేస్తుంటారు. తమ వ్యక్తిగత జీవితానికి సంబంధించి నిర్దుష్టమైన మార్గాన్ని నిర్దేశించుకోలేరు. దాంతో నిర్వహించే వృత్తి, ఉద్యోగాలకి వ్యక్తిగత జీవితానికి మధ్య సమతౌల్యం పాటించడంలో ఒక్కోసారి విఫలమౌతుంటారు. తానెంత అంకిత భావంతో పనిచేస్తాడో.... జీవిత భాగస్వామి కూడా అదే విధంగా పని చేయాలని కోరుకుంటాడు.

సృజనాత్మక రంగాలలో పని చేసేవారు తమకు తామే శత్రువులుగా వ్యవహరిస్తుంటారు. తమ అభిప్రాయాలకు, నమ్మకాలకు విరుద్ధంగా వ్యవహరించడానికి ఇష్టపడతారు. తమ జీవితం పట్ల ఎన్నో ఆశలు, నమ్మకాలతో జీవిస్తుంటారు. భార్యాభర్తలిరువురు సృజనాత్మక రంగాలలో పనిచేసే వారైతే.... వారు తాము దంపతులమనే అంశాన్ని మరచిపోయి ఇరువురు ప్రత్యేక వ్యక్తులుగా

ఎవరి వ్యక్తిత్వాలను వారు కాపాడుకునే ప్రయత్నంలో వుంటారు. తమ వ్యక్తిత్వానికి హాని కలుగుతుందని భావించినప్పుడు విడిపోవడానికి ఏమాత్రం భయపడరు. రాజీపడుతూ జీవితాన్ని కొనసాగించాలని కూడా భావించరు.

సహజంగా సృజనాత్మక, క్రియాశీలక రంగాల్లోని పురుషులు తమ జీవిత భాగస్వామి ఎక్కువ సహనం కలిగి వుండాలని కోరుకుంటారు. తమ అభిప్రాయాలను గౌరవించాలనే భావనలో వుంటారు.

అదే విధంగా తెలివి తేటల విషయంలో కూడా తమదే పై చేయిగా వుండాలని కోరుకుంటారు.

సృజనాత్మక రంగాలలో వుండే వ్యక్తులలో కొంత మంది తమకు ఇష్టమైన వ్యక్తులకు దూరంగా వుండడానికి ఇష్టపడరు. అందువల్ల వాళ్ళు నిష్కర్షగా మాట్లాడలేరు. జీవిత భాగస్వామి నుంచి అత్యధిక ప్రేమను కోరుకుంటారు. ఈ తరహా వ్యక్తులు తమ వ్యక్తిత్వానికి ఇబ్బంది రాకుండా చూసుకోవడంతో పాటు ఎదుటి వారి వ్యక్తిత్వాన్ని కూడా గౌరవిస్తారు. ఈ తరహా సృజనాత్మక రంగాలలోని వారు తమ సంసారిక జీవితంలో కూడా విజయం సాధిస్తారు.

సృజనాత్మక రంగాల్లోని వారు కుటుంబ జీవితంలో కూడా విజయం సాధించాలంటే వారి వ్యక్తిగతజీవితాన్ని-కుటుంబాన్ని వేర్వేరుగా పరిగణించాలి. కుటుంబ జీవితానికి నిర్దుష్టమైన సమయాన్ని కేటాయించాలి. కుటుంబ సభ్యుల అభిప్రాయాలకు కూడా విలువ ఇస్తున్నట్టుగా శ్రద్ధ కనపర్చాలి. వీటన్నింటితో పాటు తాను నిర్వహించే వృత్తి, ఉద్యోగాల ప్రాధాన్యాన్ని గురించి జీవితభాగస్వామికి తగిన విధంగా అవగాహన కల్పించాలి. భార్యాభర్తలిరువురూ సృజనాత్మక రంగాలలో పనిచేసేవారైతే ఇంట్లో వున్నంత సేపు కుటుంబానికి సంబంధించిన అంశాలకు మాత్రమే పరిమితం కావాలి. ఒకరి ఉద్యోగాల గురించి మరొకరు ఆసక్తి చూపకుండా వుండడంవంటి చిన్న చిన్న జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం ద్వారా కూడా ప్రయోజనం పొందవచ్చు.



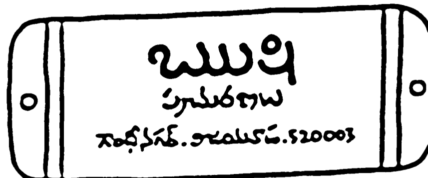
# అశాంతికి లోనయిన వారికి

# మనశ్శాంతి నిచ్చే

# "కౌన్సెలింగ్"

ఆంధ్రజ్యోతి వార పత్రికలో గత రెండు సంవత్సరాలుగా ధారావాహికంగా వస్తున్న "మానసవీణ" శీర్షిక ద్వారా ఎంతోమంది పాఠకులు తమ మానసిక సమస్యలను నాముందుంచారు. అలాంటివాటిల్లో ముఖ్యమైనవి. అందరికీ ఉపయోగపడే కొన్ని సమస్యలను వాటికి నేనిచ్చిన సమాధానాలను ఇందులో పొందుపరుస్తున్నాను. బయటికి చెప్పుకోలేక మానసిక వైద్యులు అందుబాటులో లేక తమ సమస్యలను మదిలోనే పెట్టుకొని వ్యధచెందే వారెందరో మన చుట్టూ వున్నారు. ఈ "కౌన్సెలింగ్" ద్వారా వారి సమస్యలకు ఎంతో కొంత పరిష్కారం లభించి వారికి సరియైన శాస్త్రీయ అవగాహన కల్పించడమే ఈ "కౌన్సెలింగ్ " యొక్క ముఖ్యోద్దేశం.

ఇండ్ల రామసుబ్బారెడ్డి



## సెక్స్ పురుషుల్లో ఎక్కువా? స్త్రీలలో ఎక్కువా?

*డాక్టరుగారూ! స్త్రీ, పురుషులలో ఎవరికి సెక్స్ కోరికలు, సెక్స్ పవర్ ఎక్కువ వుంటుందంటారు? నా మనసులో ఉన్న ఈ ధర్మసందేహం తీర్చరా!*

ధర్మసందేహాలు మనసులో ఎక్కువగా ఉండటం, మానసిక ఆరోగ్యానికి అంత మంచిది కాదు. వాస్తవానికి సెక్స్ కోరికలు, సెక్స్ పవర్ స్త్రీ, పురుషులిద్దర్లోనూ ఒకే లాగ ఉంటాయి. కాని మన సంస్కృతి సంప్రదాయాలవల్ల మగవారంత ఓపెన్‌గా ఎక్కువగా ఆడవారు ఈ విషయంలో బయట పడకపోవచ్చు. ఎక్కువగా, స్త్రీలు ఈ విషయంలో సిగ్గు, బిడియం, వారు పెరిగిన పద్ధతులు, ఆచార వ్యవహారాల వల్ల వారిలో ఉన్న కోర్కెలను అంత సులభంగా బయటపెట్టరు. సమాజంలో మగవారు చేసే లైంగిక నేరాలు, వారు పెట్టుకునే వివాహేతర సంబంధాలవల్ల చాలా మంది మగవారికే సెక్స్ పవర్, కోరికలు ఎక్కువనుకుంటారు. ఒక విషయంలో మాత్రం పురుషులకంటే స్త్రీలే ఒక మెట్టు పైనుంటారనేది శాస్త్రీయసత్యం ఆదేమిటంటే, మగవాడు ఒకసారి సెక్స్‌లో పాల్గొన్న తర్వాత రెండవసారి వెంటనే పాల్గొనడం అసంభవం! రెండవసారి అంగస్తంభన జరిగే దానికి కొంత సమయం తప్పనిసరి. ఆదే స్త్రీ విషయంలో అలాంటిది ఉండదు. వారు వెంటవెంటనే ఎన్ని సార్లయినా అలసట లేకుండా రతిలో పాల్గొనగలరు. అయితే అది వారికిష్టమయితేనే. మీ ధర్మసందేహం తీరిందనుకుంటాను. ఒక స్త్రీని నల్గురు మగాళ్ళు కలసి వరుసగా రేప్ చేసిన వార్తలు మనకు మామూలే. కానీ ఒకే మగాడు వరుసగా గేప్ లేకుండా నల్గురు ఆడవారిని రేప్ చేసిన వార్త ఎక్కడైనా చదివారా! అలా జరగడం దాదాపు అసంభవం. ఈ జవాబు చదివి ఇంకో కొత్త ధర్మసందేహం కొని తెచ్చుకోవద్దని నా సలహా!

## సెక్స్‌పవర్ పెంచే 'పాన్'లున్నాయా!

*డాక్టర్ గారూ! కొన్ని పెద్ద నగరాల్లో సెక్స్ సామర్థ్యం పెంచేందుకని కొన్ని ప్రత్యేకమైన 'పాన్'లు అమ్ముతున్నారు. చాలామంది యువకులు, క్రొత్తగా*

*పెళ్ళయినవారు ఈ పాన్‌లు వేసుకుని వాటికి దాసోహమవుతున్నారు. నిజంగా ఇలా సెక్స్ పవర్ పెంచేదానికి 'స్పెషల్ పాన్'లు వున్నాయంటారా? ఒకవేళ అదే నిజమైతే అవి ఎలా పని చేస్తాయో తెలుపుతారా!*

రాజేష్ గారూ! మీరన్నట్టు కొన్ని సిటీలలో ఇలా సెక్స్ పవర్స్ పెంచేందుకు స్పెషల్ పాన్‌లు విరివిగా అమ్ముతున్నట్టు నేను కూడా విన్నాను. అది నిజమే అయితే ప్రజల బలహీనతను సొమ్ము చేసుకోవడమే అవుతుంది. ముఖ్యంగా శోభనం రోజు కొందరు పురుషులు తమ శక్తిపై తమకే నమ్మకం లేకనో లేక తమ మగతానాన్ని భార్యకు వీరోచితంగా ప్రదర్శించాలనో, ఈ స్పెషల్ పాన్‌లు తిని, శోభనం గదిలోకి ప్రవేశిస్తారు. ఈ పాన్‌లు తయారుచేసేవారు, వీటిలో కొన్ని మత్తు పదార్థాలను కలిపి తయారుచేస్తారు. ఇవి తీసుకోవడం వల్ల మైకం కల్గి, 'కొంతసేపు' రతిలో పాల్గొన్నా, చాలాసేపు పాల్గొన్నట్టు అనుభూతి పొందుతారు. వీటిలో కలిపే మత్తు పదార్థాల ప్రభావం వల్ల వారు టైమ్ సెన్స్ కూడా కోల్పోయి, ఒక రకమైన భ్రాంతికి లోనయి, తాము చాలా అద్భుతంగా సెక్స్‌లో పాల్గొన్న అనుభూతికి లోనవుతారే తప్ప, నిజంగా ఈ స్పెషల్ పాన్ వల్ల గాని, వాటిలో కలిసిన మందులవల్ల కాని సెక్స్ పవర్ పెరగడమంటూ జరగదు. మగవారిలో వున్న మానసిక బలహీనతను కొందరు ఇలా ఎక్స్‌ప్లాయిట్ చేసి వ్యాపారం చేసుకుంటున్నారు.

## స్త్రీసెక్స్‌లో క్లైమాక్స్‌కు చేరుకున్నట్టు మగవాడు తెల్సుకోవడం ఎలా?

*వీర్య స్కలనం జరిగితే మగవాడు సెక్స్‌లో క్లైమాక్స్‌కు చేరినట్టు తెలుస్తుంది. అలాగే మరి స్త్రీ సెక్స్‌లో క్లైమాక్స్‌కు చేరుకున్నట్టు మగవాడు తెలుసుకోవడం ఎలా?*

మీరన్నట్టు పురుషుడు సెక్స్‌లో క్లైమాక్స్ చేరుకున్న విషయం అటు ఆ పురుషుడికే కాకుండా అతడి పార్ట్‌నర్‌కు కూడా వెంటనే తెలిసిపోతుంది. కానీ ఆదే స్త్రీ సెక్స్‌లో తారస్థాయికి చేరుకున్న విషయం ఆమెకి, తెలిసినంతగా పురుషుడికి తెలియకపోవచ్చు. స్త్రీలు ఆ స్టేజికి చేరుకున్నప్పుడు వారి

జననేంద్రియాలలోని కండరాలలో ఒక విధమైన ప్రత్యేక స్పందన కలుగుతుంది. వారి ముఖ కవళికల్లోను, శరీరంలోను మార్పులు వచ్చి, మెలికలు తిరిగిపోయి, తీవ్రమైన ఉచ్ఛ్వాసనిశ్వాసలకు లోనవుతారు. ఆ కార్యక్రమం అయిన తర్వాత వారి వదనంలో ప్రశాంతత, తృప్తి కలిగి బాడీ పూర్తిగా రిలాక్స్ అవుతుంది. మీకంత కోరికగా వుంటే ఈసారి ఈ లక్షణాలను జాగ్రత్తగా గమనించండి. అప్పటికీ మీకు తెలియకపోవచ్చు. డైరెక్టుగా మీ భార్యను అడిగి చూడండి. ఆ అనుభూతి ఆమెకు తెలిసినంతగా మీకు తెలియకపోతే. అయినా మీరు ఆ సమయంలో ఇవన్నీ ఆలోచిస్తు వుంటే, అసలు కార్యక్రమంలో వెనుకబడతారు!

## ఎందుకంత ఆలోచన

*నాకు చాలా సంవత్సరాల నుంచి నిరంతరం ఆలోచించడం అలవాటైపోయింది. నా సమస్యలు పక్కన బెట్టి దేశ సమస్యలు, జనాభా సమస్య, సమాజంలో అవినీతి మొదలగు వాటి గురించి నిరంతరం మధనపడడం చేస్తుంటాను. దేనిపైనా ధ్యాన లేదు. మతిమరుపు, బద్ధకం. నడిచేటప్పుడు వెనుక ఎవరో తరిమినట్టు నడుస్తాను. ఎవరితోను అడ్జస్ట్ కాలేను, స్నేహం చేయలేను. జీవితంపై విరక్తి కలిగి ఆత్మహత్య చేసుకుందామనిపిస్తుంది. నేను కూడా అందరిలాగా హాయిగా బతికేందుకు చికిత్స వుందా!*

మీరెంతో ఆవేదనతో వ్రాసిన ఉత్తరం చదివాను. మీరు మెంటల్ డిప్రెషన్ మరియు అబ్సెసివ్ కంపల్సివ్ డిసార్డర్ అనే మానసిక వ్యాధులతో బాధపడుతున్నారు. మెదడులోని సీరోటోనిన్, నార్ ఎపినెఫ్రిన్ అనే రసాయనిక పదార్థాల సమతుల్యంలో తేడాలొచ్చినప్పుడు కొందరిలా ఈ మానసిక రుగ్మతలకు లోనవుతారు. బయటి కారణాలేవీ లేకపోయినా అనవసరంగా ఆలోచించి బుర్ర పాడుచేసుకుంటారు. మీకు తెలిసో, తెలియకో చికిత్స ఇప్పటికే ఆలస్యం చేశారు. మీరు వెంటనే మీకు దగ్గర్లో నెల్లూరులోని సైకియాట్రిస్టుని సంప్రతించి సరైన చికిత్స తీసుకుంటే, మీరు కూడా అందరిలాగే హాయిగా బ్రతకొచ్చు.

# అంగము సైజు పెరిగేందుకు మందులున్నాయా!

*నాకు 20 సంవత్సరములు. ఇంకా పెళ్ళంటే భయంగా ఉంది. నేను ఇంతవరకు సెక్స్‌లో పాల్గొనలేదు. నేను సన్నగా ఉంటాను. నా అంగము కూడా సన్నగా ఉంటుంది. అంగము సన్నగా ఉంటే సెక్స్‌లో ఫెయిలవుతానని భయంగా ఉంది. అంగము లావుగా అవుటకు ఏమైనా మందులుంటే రాయండి.*

మనుషులు పొట్టి, పొడుగు, లావు, సన్నము ఎలాఉంటారో, పురుషాంగము సైజులో కూడా మనిషి మనిషికి తేడా ఉంటుంది. పొడ్డుగ్గా, లావుగా ఉన్నవారే ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. పొట్టిగా,సన్నగా ఉన్నవారు అనారోగ్యంగా ఉంటారనుకోవడం ఎంత అపోహో, అలాగే అంగం సైజు పెద్దదిగా ఉన్నవారే సెక్స్‌లో సమర్థులు, చిన్నదిగా ఉన్నవారు సెక్స్‌లో పనికిరారన్న భావన కూడా అంతే అవాస్తవం, అపోహకూడా! ఆడవారి యోని పొడవు 15 సెం.మీ. అయితే దానిలో బయటి 5 సెం.మీ. మాత్రమే సున్నితమైన నరాలతో నిండి ఉంటుంది. లోపలి 10 సెం.మీ. యోని మార్గం స్పర్శకు అంతగా స్పందించదు. అంచేత స్త్రీని సెక్స్‌లో ఉద్రేకపర్చాలంటే బయటి 5సెం.మీ. యోని మార్గం పైనే పురుషాంగం రాపిడి కల్గించాలి. పురుషాంగం గట్టిపడినప్పుడు దాని సైజు 5 సెం.మీ కు తగ్గకుండా ఉంటే అతని పార్టనర్‌ని సెక్స్‌లో తారాస్థాయికి తీసెకెళ్ళినట్టే! స్త్రీని తృప్తిపరచే దానికి అంగం సైజు కంటే సెక్స్‌లో మెలుకువలు ముఖ్యం. ఎంత పొడుగుంది, ఎంతసేపు చేశామనే దానికంటే, ఎంత బాగా చేయగలిగామన్నదే స్త్రీ పురుషులిరువురికి సెక్స్‌లో తృప్తినిస్తుంది. అంగం సైజు పెరిగేదానికి మందులేవి లేవు. అలా అని ఎవరైనా మీకు మందులిస్తే అది మోసమే! రోజూ టేప్ పెట్టి మీ అంగాన్ని కొల్చుకోవడం మానేసి, ఇతర పనులుపైన శ్రద్ధ వహించండి. దీని కోసమంటూ పెళ్ళి వాయిదా వేసుకోకుండా, వెంటనే పెళ్ళి చేసుకొని అందరిలాగే హాయిగా దాంపత్య జీవితాన్ని అనుభవించండి.

# అత్తసాధింపులు, భర్తవేధింపులు మధ్య ఒక మహిళ ఇంకో పురుషుడివైపు ఆకర్షింపబడితే......

*డాక్టరు గారూ! నా ఫ్రెండ్ ఒక సమస్యతో బాధపడుతుంది. తనకి ఇంట్లో అత్త సాధింపులు, భర్త వేధింపులు ఎక్కువ! ఈ మధ్య తనకి ఒకతనితో పరిచయం ఏర్పడింది. తన పరిస్థితి తెల్సుకుని ఎంతో అభిమానంగా మాట్లాడ్తాడు. ఎప్పుడు ఏ సమస్య వచ్చినా నాతో చెపితే చేయగల సాయం చేస్తాననేవాడు. ఒంటరిగా ఫీలయ్యే తనకు అవి ఎంతో ఓదార్పు నిచ్చాయి. ఒక రోజు అతను నీవంటేనాకుఎంతో ఇష్టం. దగ్గరకు తీసుకోవాలని, ముద్దాడాలని ఉందనే సరికి తను బిత్తరపోయి మీలో ఒక స్నేహితుడిని. అన్నను చూసుకుంటున్నాను అని చెప్పిందట. దానికతను ఒక అన్నలా కాకపోయినా ఒక స్నేహితుడిలానే అనుకుంటున్నాను. నాకు సెక్స్ వద్దు, నేనుకోరింది ఇష్టం చాలన్నాడట. ఇవన్నీ నాతో చెప్తే అతనితో మాట్లాడ వద్దన్నాను. అతనిలో ఒక ఆత్మీయుడిని చూసుకుంటున్నాను. అతనివలన జీవితంలో ఒక ఆశ ఏర్పడింది. మాట్లాడకుండా ఉండలేకున్నాను అంటుంది. అలా అని అతని మాటకి సరే అనలేను అని బాధపడుతుంది. దీన్ని అలుసుగా తీసుకుని అతనలా ప్రవర్తిస్తున్నాడా! అసలతని మనస్తత్వం ఏమిటి! తన నుంచి ఏమి కోరుకుంటున్నాడు? అతనితో స్నేహం కంటిన్యూ చేయడం మంచిదా! వదలి వేయడం మంచిదా! తన సమస్యకు పరిష్కారం తెలియచేయండి!*

అత్త సాధింపులు లేని కోడళ్ళు, భర్త వేధింపులు లేని భార్యలు మనదేశంలో చాలా తక్కువ శాతం మందే వుంటారు. సాధింపులు వేధింపులున్నంత మాత్రాన ఇతరుల పైన అంత అభిమానం పెంచుకోవడం వారి మానసిక బలహీనతకు నిదర్శనం! ఇంట్లో ప్రేమ కరువైనప్పుడు, బయటివారు కొంత ఆప్యాయంగా మాట్లాడితే మంచులా కరిగిపోయే మీ ఫ్రెండ్ లాంటి వారు మన మధ్యలో చాలామందే వున్నారు. కానీ అవతలి వ్యక్తులందరు, మీ ఫ్రెండ్ అంత అమాయకులుండక పోవచ్చు. ప్రేమ- ఫ్రెండ్‌షిప్ విషయంలో మగవారి సైకాలజీకి, ఆడవారి సైకాలజీకి చాలా తేడా ఉంటుంది. చాలామంది మగవారు అవకాశం వస్తే అక్రమ సంబంధం పెట్టుకోవడానికి వెనుకాడరు. అదే ఆడవారయితే,సెక్స్

కోసం తమ జీవితాన్ని పణంగా పెట్టలేరు 'A Man Loves for Sex and a woman gives sex for love' అనే సూక్తి ఇలాంటి విషయాలలో చాలా నిజమనిపిస్తుంది. స్నేహంకోసం పరితపించిపోయే మీ స్నేహితురాళ్ళ వంటి వారు, ఒక దశలో అవతలి వ్యక్తి గట్టిగా బలవంతం చేస్తే సెక్స్ కాదనలేరు. క్షణికోద్రేకంలో తాను చేసిన పొరపాటుకు జీవితాంతం బాధపడదల్సి వస్తుంది. మీ ఫ్రెండ్ అతడి మనసులో ఏముందో ఈపాటికి తెల్సుకోలేకపోతోందంటే ఆవిడ అమాయకత్వానికి జాలి వేస్తుంది. వీలయినంత త్వరలో అతడితో స్నేహం కట్ చేసుకుని తన భర్త, పిల్లలు, సంసారంపైన దృష్టి మరల్చుకోమనండి. తన నేర్పుతో, ఓర్పుతో భర్తను తనకునుకూలంగా మార్చుకునే ప్రయత్నం చేయమనండి. తన భర్త వేధింపులకు కారణం తనలో కూడా ఏవైనా లోటుపాట్లుంటే వీలయినంత వరకు సరిచేసుకుని తన పూలతోటను బాగు చేసుకునే ప్రయత్నం చేసుకోవాలే తప్ప, ఇతరుల తోటలోని పూలపై వ్యామోహం పెంచుకోవద్దని చెప్పండి.

## మనసుకు-శరీరానికి ఉన్న సంబంధ మేమిటో తెలియజేయండి!

ఒక కాయిన్‌కు బొమ్మ-బొరుసు ఎలాంటివో, మనిషికి కూడా మనసు-శరీరం అలాంటవే! కళ్ళు, ముక్కులాగా మనసును చూడలేముగాని అది మెదడులోని అంతర్భాగమేనని పరిశోధనల సారాంశం. ఆలోచన, తెలివి, జ్ఞాపకశక్తి, విచక్షణ, విజ్ఞత, ప్రవర్తనాసరళి వీటన్నిటి కలగలుపే 'మనసు'. మనసును-శరీరాన్ని విడదీసి చూడటం కష్టమే! ఆ రెంటికి అవినావాభావ సంబంధం వుంది. మనసు బాధపడితే శరీరం స్పందిస్తుంది. శరీరానికి కష్టాలొచ్చినప్పుడు మనసు బాధపడుతుంది. ఉన్నట్టుండి మనకు భయంవేసినప్పుడు గుండె స్పీడుగా కొట్టుకుంటుంది. భయమనేది మనసుకు సంబంధించినదైతే, గుండె స్పీడుగా కొట్టుకోవడమనేది శరీరానికి సంబంధించినది. అలాగే శరీరానికి ఏ కాన్సరో, హార్ట్ఎటాకో వచ్చినప్పుడు ఆ మనసు చలిస్తుంది, బాధపడుతుంది, డిప్రెషన్‌కు

గురవుతుంది. ఇదే మనసుకు-శరీరానికి ఉన్న సంబంధం. అవి రెండు సమతుల్యంగా పనిచేసినప్పుడే మనిషి పరిపూర్ణ ఆరోగ్యవంతుడుగా ఉంటాడు.

## గుట్కాలు, జర్దాలు తినడం మానాలంటే.....

*డాక్టరుగారూ! గత కొన్ని సంవత్సరాలాగా రత్నా కిళ్ళీలు, గుట్కాలు, జర్దా పాన్‌లు అలవాటు చేసుకున్నాను. మొదట్లో అప్పుడప్పుడు వేసుకునేవాడిని, రెండు సంవత్సరాల నుంచి రోజుకు పదినుంచి ఇరవై కిళ్ళీలు నములుతున్నాను. అవి వేసుకోనిదే వుండలేకపోతున్నాను. ఇలాగే వాడితే గొంతు కేన్సర్ వస్తుందని డాక్టర్లు చెప్పినా, మానేయలేకపోతున్నాను. దయచేసి ఈ గుట్కాలు, జర్దాలు మానేందుకు ఏదైనా పద్ధతి వుంటే చెప్పండి.*

గుట్కా పాన్‌లలో పొగాకుతోపాటు, కిక్ కలిగించే మరికొన్ని మాదక ద్రవ్యాలు వాడడం వల్లనే ఇవి ప్రమాదకరమైనవని వైద్యశాస్త్రం చెబుతోంది. పొగాకులో వుండే 'నికొటిన్' అనే విష పదార్థమొక్కటే మనిషికి చాలా హని కలిగిస్తుంది. గ్యాస్ట్రిక్ ట్రబుల్, గుండె జబ్బులు ఇలా ఎన్నో అనారోగ్యాలు ఈ నికోటిన్ వల్ల కలుగుతాయి. నికొటిన్‌తోపాటు గుట్కాలలో వుండే మరికొన్ని కైపెక్కించే విష పదార్థాలు మనిషిని వీటికి బానిసగా తయారుచేసి మరింత అనారోగ్యాన్ని కలుగజేస్తాయి. గొంతు కేన్సర్, నోటి కేన్సర్ వచ్చే అవకాశమే కాకుండా, నోటిలోని పలుచని మ్యూకస్ పొర గట్టిపడి, 'సబ్ మ్యూకస్ ఫైబ్రోసిస్' అనే నోటి వ్యాధి వచ్చి నోరు పూర్తిగా మూసుకు పోయి అసలు తెరవలేక, తిండి కూడా లోపలికి వెళ్ళే వీలు లేకుండా పోయే ప్రమాదముంది. చెడు అని తెలిసినా దానికి దూరంగా వుండలేకపోవడమే, మానవుల మానసిక బలహీనత! మీరు గట్టిగా మానేయాలనుకంటే వెంటనే మానసిక వైద్యుడిని సంప్రతించండి. ఇవి మాన్పించే దానికి ప్రత్యేకమైన మందులైతే లేవు గాని, సైక్రియాట్రిస్ట్ పర్యవేక్షణలో మానసిక చికిత్స, అవర్షన్ థెరపీ లాంటి పద్ధతుల ద్వారా ఈ అలవాటును చాలావరకు, మీ సహకారముంటే పూర్తిగా కూడా మాన్పించవచ్చు.

# నోట్లో వేలెందుకు పెట్టుకుంటారు?

*మా పాప వయసు ఏడు సంవత్సరాలు. చిన్నప్పటి నుండి నోటిలో వేలు పెట్టుకుని చప్పరిస్తూ వుంటుంది. నలుగురిలో వున్నప్పటికంటె ఒంటరిగా వున్నప్పుడు, నిద్రపోయే ముందు, టి.వి. చూస్తున్నప్పుడు, ఈ సమస్య ఎక్కువగా వుంటుంది. ఎంత వద్దని చెప్పినా, తిట్టినా, కొట్టినా ఈ అలవాటు మానుకోవడం లేదు. దీనివలన ముందు ముందు ఇంకేవైనా సమస్యలొస్తాయోమోనని భయంగా వుంది. ఈ అలవాటుపోయే మార్గం చెప్పరా!*

నోట్లో వేలేసుకోవడం, గోళ్ళుకొరుక్కోవడం, నోట్లో బట్ట పెట్టి నమలడం, ఇవన్నీ కూడా మానసిక అనారోగ్య లక్షణాలే. వీటిని న్యూరోటిక్ ట్రెయిట్స్ అంటారు. ఇవి చిన్న వయసులో చాలామంది పిల్లలలో వున్నా, వయసు పెరిగే కొద్దీ తగ్గిపోతాయి. ఏ కారణం చేతనైనా పిల్లల మనసులో ఆందోళన, భయం, విసుగు కలిగినప్పుడు, వాటి నుండి బయటపడే మార్గం తెలియక కొందరు పిల్లలు ఇలాంటి అనారోగ్యమైన అలవాట్లకు లోనవుతారు. ఇలా చేయడం వల్ల వారికి మానసిక ప్రశాంతత, సంతృప్తి, ఆనందం కలుగుతాయి. అలా అని ఇది మంచి అలవాటు కాదు. దీనివల్ల అంటువ్యాధులు రావడం, పలువరస ఎత్తు కావడం లాంటి శారీరక అవలక్షణాలే కాక, భవిష్యత్తులో వీరు 'న్యూరోటిక్ పర్సన్స్' గా తయారవుతారు. చిన్న సమస్యలొచ్చినా సరిగా పరిష్కరించుకోలేక సతమతమవుతారు. ఈ అలవాటు పిల్లలలో వచ్చిందంటే వారి తల్లిదండ్రులు, కుటుంబ వాతావరణమే కారణం. తమ కుటుంబంలోనున్న అశాంతిని, సమస్యలను సరిగా చక్కదిద్దుకుని, పిల్లలపై వాటి ప్రభావం పడకుండా చూసి, వారికి మానసిక ఆహ్లాదాన్ని, ప్రశాంతతను కలిగించే దానికి కృషి చేయాలి. వారిని తిట్టి. కొట్టినందు వల్ల ఇవి తగ్గకపోగా ఇంకా ఎక్కువయే అవకాశముంది. వారలా చేసినప్పుడు గట్టిగా మందలించడం, కోపగించుకోవడం, వీరికిష్టమైనవి ఇవ్వకుండా ఉండటం, అలాగే వారలా చేయనప్పుడు, వారిని దగ్గరికి తీసుకోవడం, ముద్దుచేయడం పొగుడుతూ మాట్లాడ్డం, వారికి ఇష్టమైనవి ఇవ్వడం లాంటి పనులు చేయడం ద్వారా ఇలాంటి అలవాట్లను చాలావరకు మాన్పించవచ్చు.

## పిల్లలు అల్లరి దేనికి చేస్తారు?

మా బాబు వయసు ఐదేళ్ళు. వాడి విపరీతమైన అల్లరికి వేగలేకున్నాము. కాలు-చేయి ఊరకుండక ఎప్పుడూ ఏదో ఒక తుంటరి పని చేస్తూనే వుంటాడు. పగలు, రాత్రి కూడా నిద్రపోడు. ఇంట్లో వస్తువులన్నీ విరగ్గొడుతూంటాడు. సిగ్గు,బిడియం లేకుండా కొత్త, పాతా తేడా లేకుండా అందర్నీ పట్టుకుని లాగుతుంటాడు. వాడిని ఎప్పుడూ ఒకరు కనిపెట్టుకుని ఉండాల్సి వస్తోంది.

బయటి వాళ్ళంతా మా వాడిని, చాలా ఆక్టివ్ ఫెలో అని పొగుడుతున్నా మేము మాత్రం వాడి ఓవర్ ఆక్టివ్‌నెస్‌ను భరించలేకున్నాము. వాడివల్ల మాకు మెంటల్ వచ్చేట్టుంది. దయచేసి మావాడి అల్లరి తగ్గే మార్గం చెప్పండి డాక్టర్!

'మీవాడు హైపర్ కైనెసిస్' అనే మానసిక జబ్బుతో బాధపడుతున్నాడు. పిల్లలకు కూడా మానసిక జబ్బులొస్తాయనే దానికి ఈ హైపర్‌కైనెసిస్ అనేది ఒక ఉదాహరణ.

మెదడులో నున్న సెరిబ్రల్ కార్టెక్స్ అనే భాగం సరిగా మెచ్యూర్ కాక, దానికింద నున్న సబ్ కార్టికల్ సెంటర్స్ ఆక్టివేట్ అయినప్పుడు, కొందరు పిల్లల్లో, ఇలాంటి మానసిక రుగ్మతలొస్తాయి. ఇది కూడ ఒక జబ్బని తెలియక చాలామంది తల్లిదండ్రులు దీనిని నిర్లక్ష్యం చేస్తారు. ఇలాంటి పిల్లల్లో అల్లరే కాకుండా, చదువులో కూడా ఏకాగ్రత లేక వెనుకబడి పోతారు. ఒక చోట ఐదు నిమిషాలు కూడా కూర్చోలేరు. ఏ పని మీద నిలకడ ఉండక, ఊరక అటు ఇటు తిరుగుతుంటారు. ఈ వయస్సులో ఈ రుగ్మతకు సరియైన వైద్యం చేయించకపోతే, పెద్దయిన తర్వాత వీరు అన్ని విధాలా పాడయిపోయే అవకాశముంది, 'రిటాలిన్, డెక్సిడ్రిన్, థయోరిల్, సెరినేసి' అనే మందులు ఈ జబ్బుకు బాగా పని చేస్తాయి. మీరు వెంటనే మీ బాబును సైకియాట్రిస్టుకు చూపించండి.

## పరమ భక్తుణ్ని-కానీ దేవుడ్ని తిట్టాలనిపిస్తుంది.

డాక్టర్‌గారూ! నాకు వేరే కుటుంబ సమస్యలు, ఆర్థిక సమస్యలేమీ లేవు. నాకు మొదల్నుంచీ దైవభక్తి ఎక్కువ. ప్రతిరోజూ అరగంట సేపైనా దేవుని ముందర

*గడుపుతాను. గత రెండేళ్ళుగా నాకు దేవుడిపైన చెడు ఆలోచనలు విపరీతంగా వస్తున్నాయి. దేవుడిని నేను బూతు మాటలు తిట్టినట్టు, దేవుడి పటాలపైన విసర్జనాలుచేస్తున్నట్లు ఇలా రాయ వీలులేని చెత్త ఆలోచనలు వస్తున్నాయి. నాకెందుకీ చెడు తలంపులు వస్తున్నాయి! ఛీ! ఇవి రాకూడదని ఎంత మైండ్ కంట్రోల్ చేసుకుందామనుకున్నా, ఆ ఆలోచనలు ఎక్కువవుతున్నాయే తప్ప, ఏమాత్రం తగ్గడంలేదు. దేవుడు నన్ను శపిస్తాడేమోనన్న భయంతో, దేవుడి పటం చూసినప్పుడల్లా లెంపలేసుకుని ఎక్కడబడితే అక్కడ దండాలు పెడ్తున్నాను. ఈ ఆలోచలనతో నాకు మనశ్శాంతి లేకుండాపోయి, ఏ పని చేయలేకపోతున్నాను. ఎంతో దైవభక్తిగల నాకిలాంటి పాడు ఆలోచనలు ఎందుకు వస్తున్నాయో అర్థం కావడంలేదు. నాకీ బాధనుండి విముక్తి కల్గే మార్గం చెప్పండి.*

మనసులో ఎంత వద్దనుకున్నా ఇలా మాటిమాటికి చెడు తలంపులు వచ్చి మనసును బాధించే ఈ ఆలోచలను 'అబ్సెషన్స్' అంటారు. ఇది ఒక రకమైన మానసిక రుగ్మత. మెదడులోని 'సెరోటోనిన్' అనే ఒక ప్రత్యేక రసాయనిక పదార్థం సమతుల్యంలో తేడా లొచ్చినప్పుడు కొందరిలో ఇలాంటి విపరీతమైన ఆలోచనలు వస్తాయి. మీ సైడునుంచి మీరెంత ప్రయత్నించినా సరే ఇలాంటి ఆలోచనలను పూర్తిగా మీకై మీరే కంట్రోల్ చేసుకోవడం కష్టతరమే! మీ చెడు ఆలోచనలకు కారణమైన మీ మెదడులోని రసాయనిక చర్యను సరిచేస్తే, మీ ఆలోచనలు ఆటోమేటిక్‌గా తగ్గిపోతాయి. క్లోమిప్రమిన్, క్లోనజిపమ్, ఫ్లూఆక్సిటేన్ అనే మందులు మీకు చెడు ఆలోచనలనుంచి విముక్తి కల్గిస్తాయి. సైకియాట్రిస్ట్ పర్యవేక్షణలో కొన్ని నెలలపాటు మీరీ మందులు వాడితే మీకు దేవుడిపైన వచ్చిన ఆ బూతు ఆలోచనలు పూర్తిగా తగ్గిపోయి మీకు మానసిక ప్రశాంత లభిస్తుంది.

## నేను ఏ పనిచేసినా టెన్షన్‌తో చేస్తాను!

*డాక్టర్‌గారూ! నేను ఏ పని కూడా నిదానంగా చేయలేను. అంతా స్పీడ్, టెన్షన్. ఊరెళ్ళాలన్నా, బస్సెకాలన్నా, సినిమాకు వెళ్ళాలన్నా, టెన్షనే! ఇంటికెవరైనా వస్తారంటే, వచ్చేదాక ఒక టెన్షన్, వచ్చిన తర్వాత ఎపుడెపుడు వెళతారా అని ఇంకో*

*టెన్షన్. భోజనం చేసేటప్పుడు, స్నానం చేసేటప్పుడు కూడా కంగారే! నాకు మానసిక ప్రశాంతత వుండటం లేదు! నా టెన్షన్, స్పీడు తగ్గించి, మనసు కుదటపడే మార్గం చెప్పండి.*

చిన్నా, పెద్దా ప్రతిదానికి హడావిడి, కంగారు, టెన్షన్ పడటమనేది 'యాంగ్జైటీ న్యూరోసిస్' అనే మానసిక రుగ్మతతో బాధపడేవారి ముఖ్య లక్షణం. వీరి మనసంతా ఎప్పుడూ రెస్ట్‌లెస్‌గా, గందరగోళంగా వుంటుంది. ఈ లక్షణాల వల్ల శక్తియుక్తులుండి కూడా వీరు అన్నింటిలో వెనుకబడిపోవడమే కాకుండా అనునిత్యం మానసిక క్షోభకు గురవుతుంటారు. ఇదంతా మా ఖర్మ అని చాలామంది మీలాంటి వారు అలాగే సర్దుకుపోతుంటారు. ఇలాంటి ఆందోళన, టెన్షన్‌లను తగ్గించేదానికి ఆల్ప్రజోలమ్, బుస్పిరాన్ లాంటి మందులే కాకుండా మనసును రిలాక్స్‌చేసే దానికి జాకబ్‌సన్. రిలాక్సేషన్‌గాని, ప్రాణాయామం లాంటి మానసిక చికిత్సా పద్ధతులు కూడా వున్నాయి. ఇవన్నీ మీరు డాక్టరు పర్యవేక్షణలో చేస్తే మీకు మంచి ఫలితాలు కలుగుతాయి.

## మా వారికి మందు మాన్పించడం ఎలా?

*మా వారికి 20 సంవత్సరములు నుండి మందు అలవాటు వుంది. సారా, విస్కీ, కల్లు, ఏది  దొరికితే అది త్రాగుతారు. పగలు-రాత్రి తేడా లేకుండా తాగివచ్చి, గొడవ చేస్తారు. ఇటీవలే ఒళ్ళంతా వణుకుతోంది. తిండి తినడం పూర్తిగా మానేసి, అలా తాగుతూనే వుంటారు. తాగితే వారం రోజులు ఆగకుండా తాగుతారు. ఒక్కోసారి వారం రోజుల పాటు మందే ముట్టుకోరు. ఆయన తాగుడు వల్ల ఆర్థికంగానే కాక, అన్ని విధాల నష్టపోతున్నాము. ఇంట్లో ఎవరికీ మనశ్శాంతి లేకుండా చేస్తున్నారు. మందు మాన్పించేందుకు కూడా వైద్యముందని విన్నాను. ఇలాంటి తాగుబోతులను ఆ అలవాటునుంచి బయటపడేసే మార్గముంటే చెప్పండి.*

మీ ఆయన తాగుడుకు పూర్తిగా బానిస అయినట్టు తెలుస్తోంది. లోకంలో తాగేవారు చాలామందే వుంటారు. సరదాగా, సోషల్‌గా తాగేవారు కొందరైతే అదే పనిగా తాగాలనే తపనతో 24 గంటలు దానిమీదే ధ్యాస వుండి తాగేవారు

మరికొందరు. సరదాగా డ్రింక్ మొదలుపెట్టినవారిలో చాలామంది చివరకు, ఆ డ్రింక్ లేనిదే వుండలేని పరిస్థితికి పోయి 'ఆల్కహాలిక్ అడిక్ట్'గా తయారవుతారు. ఆధునిక మానసిక వైద్య శాస్త్రంలో తాగుడును మాన్పించేదానికి అద్భుతమైన మందులున్నాయి. ఇలాంటివారిని హాస్పిటల్‌లో సుమారు రెండువారాలపాటు వుంచి చికిత్సచేస్తే ఈ అలవాటునుంచి బయట పడతారు. మద్యాన్ని చూస్తేనే, ఒక విధమైన ఏవగింపు (అవర్షన్) కలిగేటట్టు చేయడమే ఈ చికిత్స ముఖ్యోద్దేశం. 'డై సల్ఫిరామ్' అనే మందు తాగుడుపై అవర్షన్ కలిగించేదానికి బాగా పనిచేస్తుంది. వైద్య చికిత్సతోపాటు, అతని మానసిక పరిస్థితిని కూడా పరిశీలించి, తాగుడుకు దోహదం చేసే ఇతర వ్యక్తిగత, కుటుంబ, మానసిక సమస్యలు కూడా ఏమైనా వుంటే, వాటిని కూడా ఆ సమయంలో సరిచేసి ఆ వ్యక్తిని ఆల్కహాల్‌కు పూర్తిగా దూరం చేయడానికి ప్రయత్నిస్తాము. అయితే ఈ చికిత్స చేయించుకునేదానికి, కొంతలో కొంతైనా ఆ వ్యక్తి సహకారం కావాలి. ఆ వ్యక్తి సహకరిస్తే చికిత్స పూర్తిగా సక్సెస్ అయి, జీవితంలో డ్రింక్ పూర్తిగా మానివేయగలడు. మీరు, ఇతర కుటుంబ సభ్యులంతా కలిసి అతనికి నచ్చచెప్పి, చికిత్స చేయిస్తే, ఆయన బాగుపడడమే కాకుండా మీ కుటుంబమంతా క్షేమంగా వుంటుంది.

## విపరీతమైన సెక్స్ వాంఛల్ని తగ్గించే మందులున్నాయా?

*డాక్టరుగారూ! నాకు మొదట్నించీ సెక్స్ కోరికలు ఎక్కువ. పెండ్లి అయిన తర్వాతకూడా నా భార్యను సెక్స్‌లో అతిగా వేధించేవాడిని. బయటకూడా చాలా మంది స్త్రీలతో సంబంధముంది. ఇది మంచిది కాదని తెలిసినా, నా కోర్కెలను కంట్రోల్ చేసుకోలేకపోతున్నాను. విచ్చలవిడిగా సెక్స్ సంబంధాలు పెట్టుకోవడంవల్ల ఎయిడ్స్ లాంటి ప్రాణాంతక జబ్బులొస్తాయని తెల్సినా, నా లైంగిక సంబంధాలను మానుకోలేకపోతున్నాను. నా భార్య కూడా తట్టుకోలేకపోతోంది. నా సెక్స్ వాంఛను తగ్గించుకునే మార్గమేదైనా ఉంటే చెప్పండి.*

మగవారిలో ఉండే ఈ అతి లైంగిక ప్రవర్తనను 'సెటీరియాసిస్' అని అదే ఆడవారిలో గనక ఇలాంటి ప్రవర్తన ఉంటే దానిని 'నింఫోమేనియా' అని

అంటారు. హార్మోనుల ప్రభావంవల్లను, వారసత్వపు ప్రభావం వల్లను, పెంచబడిన పరిస్థితులవల్లను, మనస్తత్వ రీత్యా కొందరు ఇలా అతి లైంగిక ప్రవర్తనకు లోనవుతారు. దీని వల్ల ఎన్నో కష్టనష్టాలు ఎదురవుతాయని తెలిసినా, వారు ఈ సమస్యలోంచి మీలాగా బయటపడలేరు. ఈ ప్రవర్తన ఉన్నవారు తరచుగా లైంగిక నేరాలు, రేప్‌లు కూడా చేస్తూ జైళ్లపాలవుతుంటారు. ఈ అసాధారణ లైంగిక ప్రవృత్తిని తగ్గించే దానికి కొన్ని మందులుకూడా ఉన్నాయి. 'ఈస్ట్రోజెన్స్' అనే హార్మోనులు వాడటంద్వారా కొంతవరకు మగవారిలో అతి సెక్స్ కోర్కెలను తగ్గించవచ్చు. సిప్రోటెరిన్, మెడ్రాక్సి, ప్రొజెస్టిరాన్ అనే మందులుకూడా ఇటీవల ఈ సమస్యకు వాడుతున్నారు. ఇవన్నీకూడా ఈ వైద్యంలో అనుభవజ్ఞుడైన డాక్టర్ పర్యవేక్షణలోనే వాడాలి. మందులే కాకుండా మనసును కంట్రోల్ చేసుకునే దానికి యోగ, ధ్యానం, రిలాక్సేషన్‌లాంటి పద్ధతులుకూడా కొంతవరకు ఉపయోగపడతాయి. ఖాళీగా ఉండకుండా ఎప్పుడూ ఏదో ఒక వ్యాపకం పెట్టుకోవడం, సేవా కార్యక్రమాల్లో నిమగ్నం కావడం, ఆధ్యాత్మిక చింతన అలవర్చుకోవడం కూడా ఈ సమస్యలోంచి బయటపడేదానికి ఉపకరిస్తాయి. ప్రయత్నించి చూడండి. విజయం సాధిస్తారు.

## వారసత్వంగా వచ్చే వ్యాధులు

*షుగర్, బి.పి. లాంటి శారీరక వ్యాధులు వంశ పారంపర్యంగా వస్తాయి కదా! అలాగే మానసిక సంబంధమైన వ్యాధులు కూడా తండ్రినుంచి కాని, తల్లినుంచి కాని వారి పిల్లలకు సంక్రమించే అవకాశాలున్నాయా! అలా అయిన పక్షంలో అవి రాకుండా ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి?*

కొన్ని శారీరక వ్యాధుల్లాగే, మానసిక జబ్బుల్లో కూడా వారసత్వంగా వచ్చేవి కొన్ని వున్నాయి. డిప్రెషన్, మేనియా, స్కిజ్రోఫ్రేనియా, ఆల్కహాలిజమ్ (మద్యానికి బానిస కావడం) లాంటివి వారసత్వంగా సంక్రమించే అవకాశం వుంది. ముందు తరాల్లో ఈ జబ్బులు ఒకరికి ఉన్నంత మాత్రాన, తర్వాతివారికి అందరికీ ఇవి వారసత్వంగా రావాలని రూలులేదు. ఒకవేళ తల్లిదండ్రులిరువైపులా ఒకే రకమైన

మానసిక వ్యాధి వుంటే, వారి పిల్లలకు ఆ వ్యాధి వారసత్వంగా వచ్చే అవకాశం ఎక్కువ. అలా కాకుండా తల్లిదండ్రులవైపు కేవలం ఒకరివైపే ఆ వ్యాధి వుంటే, ఆ వ్యాధి పిల్లలకు వచ్చే అవకాశాలు చాలా తక్కువ. ఇలాంటి వారసత్వ వ్యాధులున్నవారు వీలయినంతవరకు, రక్త సంబంధీకుల్లో వివాహలు చేసుకోకుండా వుంటే మంచిది. వారసత్వంగా వచ్చే జబ్బులయినా పుట్టిన వెంటనే బయటపడవు. సాధారణంగా ఏ ఇరవై, ముప్పై ఏళ్ళ వయసు వచ్చిన తర్వాత మాత్రమే ఆ వ్యాధి లక్షణాలు బయటపడతాయి. అలా అనుమానమొచ్చినప్పుడు తొలిదశలోనే గుర్తించి వైద్యం చేయిస్తే ఆ వ్యాధి ముదరకుండా వుంటుంది.

## నా భార్య ఫ్రిజిడిటీని నయం చేయగలరా?

*డాక్టర్‌గారూ! మాది చాలా అన్యోన్య దాంపత్యమే! కానీ మూడేళ్ళ నుంచి బ్రతుకు దుర్భరమైంది. కారణం భార్య 'ఫ్రిజిడిటీ'తో బాధపడుతోంది. తగిన సలహానిచ్చి మా కాపురాన్ని నిలబెట్టండి. ఫ్రిజిడిటీకి వయసుకు ఏమైనా సంబంధం ఉన్నదా?*

మీ ఉద్దేశంలో 'ఫ్రిజిడిటీ' అంటే ఏమనుకుంటున్నారో తెల్పలేదు. స్త్రీలలో సరియైన సెక్స్ కోరికలు లేకపోయినా, సెక్స్‌లో తృప్తి (ఆర్గాజమ్) పొందకపోయినా, సెక్స్ అంటే ఎవర్షన్, భయం ఉన్నా, దానిని ఫ్రిజిడిటీగా భావిస్తారు. కొందరిలో మొదట్నుంచి ఫ్రిజిడిటీ ఉంటే మరి కొందరిలో మీ భార్య విషయంలో లాగా మధ్యలో ఈ సమస్య రావచ్చు. ఇటీవల మీ ఇద్దరి మధ్య ఏదైనా సర్దుబాటు సమస్యలు, కుటుంబ సమస్యలు వచ్చినా, ఆమె మనసులో మీ పైనా ఏదైనా అసంతృప్తి ఉండి ఆమె మైండ్ వేరే విధంగా డైవర్ట్ అయినా ఇలాంటి సమస్యలు రావచ్చు. ఓరల్‌పిల్స్, బి.పి మాత్రలు మత్తుమందులు, నిద్ర మాత్రలు వాడుతున్నా కొందరు స్త్రీలలో ఫ్రిజిడిటి రావచ్చు. రతి సమయంలో నొప్పి, జననేంద్రియాలలో ఏదైనా ఇన్‌ఫెక్షన్ వచ్చినా, గర్భసంచి పొజిషన్‌లో తేడా ఉన్నా, స్త్రీలలో సెక్స్ కోరికలు తగ్గవచ్చు. మెనోపాజ్ (బహిష్టులు ఆగిపోయే సమయం) లేదా ఆపరేషన్

ద్వారా గర్భసంచితో బాటు ఓవరీస్ (అండాశయాలు) కూడా తీసివేసిన సందర్భాలలో కూడా కొందరిలో సెక్స్‌వాంఛలు తగ్గవచ్చు.

ఏదిఏమైనా సరియైన డాక్టర్ చేత పరీక్ష చేయించి, తగు సలహాలు, చికిత్స పొందితే మీ భార్య ఫ్రిజిడిటీ తప్పకుండా తగ్గి, మళ్ళీ మునుపటిలా మీరు దాంపత్య సుఖాన్ని అనుభవించవచ్చు.

## గత మూడేళ్ళుగా మా అమ్మాయిలో వింత ప్రవర్తన

*మా అమ్మాయికి వివాహమై ఎనిమిదేళ్ళయింది. ఒక బాబు వున్నాడు. గత మూడేళ్ళుగా అమ్మాయి ప్రవర్తనలో చాలా మార్పులొస్తే, రాజమండ్రిలో సైకియాట్రిస్టుకు చూపించాము. ఆమె మానసిక వ్యాధితో బాధపడుతున్నట్టు చెప్పారు. వైద్యం చేసినా పూర్తిగా తగ్గలేదని మా అల్లుడు ఆమెకు విడాకులిచ్చి, ఇంకొక పెళ్ళి చేసుకుంటానని బెదిరిస్తున్నాడు. విడాకులిస్తే అమ్మాయి మెంటల్‌గా ఇంకా కృంగి పోతుందని మా బాధ. మమ్మల్నేం చేయమంటారో చెప్పండి.*

పెళ్ళికి మునుపే మెంటల్ జబ్బు వున్నా లేదా ఆ విషయం దాచి మీరు మీ అమ్మాయికి పెళ్ళి చేశారని, మీ అల్లుడు నిరూపణ చేస్తే తప్ప కోర్టు విడాకులకు సులభంగా ఒప్పుకోదు. పెళ్ళయిన చాలా కాలానికి మెంటల్ జబ్బు వచ్చిందని వారు కాబట్టి విడాకులు చట్టం ఒప్పుకోకపోవచ్చు. స్కిజోఫ్రీనియా అనేది మానసిక వ్యాధుల్లో కొంచెం మొండి జబ్బైనా, ప్రస్తుతం ఆ వ్యాధి తగ్గించే దానికి చాలా కొత్త మందులు, సమర్థమైన మందులు వచ్చాయి. ఆ మందులు వాడితే ఈ జబ్బు చాలావరకు తగ్గిపోయి, మీ అమ్మాయి మళ్ళీ మామూలు మనిషయ్యే అవకాశముంది. మంచి లాయర్‌ను కూడా సంప్రదించి, ఈ విషయంలో మీ అమ్మాయికి న్యాయం జరిగేట్టు చూడండి.

## మా తమ్ముడి ప్రవర్తన వల్ల ఎవరకి మనశ్శాంతి లేదు

*డాక్టరుగారూ! మా తమ్ముడికి ఐదారు సంవత్సరములనుంచి మతిస్థిమితం లేదు. తనలో తానే మాట్లాడుకోవడం, నవ్వుకోవడం, గదిలో ఒంటరిగా తలుపులేసుకొని*

ఉండటం, నిద్రపోకుండా రాత్రంతా వచార్లు చేస్తాడు. ఎవరేదనుకున్నా తన గురించేననుకోవడం, అందరూ కలిసి తనను కుట్రపన్ని చంపాలనుకుంటున్నారనుకోవడం, బయట ఎవరో వైర్‌లెస్‌ద్వారా తన భావాలు గ్రహిస్తున్నట్లు చెపుతాడు. రోజుల తరబడి స్నానం చేయకుండా అపరిశుభ్రంగా ఉంటాడు. తిరుపతిలో, రాయవేలూరులో సైకియాట్రిస్టుకు చూపించినా, మొదట్లో కొంత తగ్గినట్లు తగ్గి మళ్ళీ, తిరగబెట్టింది. ఇతడి ప్రవర్తనవల్ల మా ఇంట్లో ఎవ్వరికీ మనశ్శాంతి లేదు. మా తమ్ముడు మామూలు మనిషయ్యే అవకాశముదంటారా?

మీ తమ్ముడు 'పారనాయిడ్ స్కిజోఫ్రీనియా' అనే తీవ్రమైన మానసిక వ్యాధితో బాధపడుతున్నాడు. మెదడులోని డోపమినర్జిక్ సిస్టమ్ హైపరాక్టివిటీవల్ల కొందరిలో స్కిజోఫ్రీనియా అనే ఈ మానసిక వ్యాధి వస్తుంది. మానసిక వ్యాధులన్నింటిలో తీవ్రమైన వ్యాధి ఇది. శరీరానికి కేన్సర్ ఎలాంటిదో మైండ్‌కు వచ్చే కేన్సర్లాంటిది ఈ జబ్బు. మనిషిని చంపకపోయినా జీవితాంతం అతడిని నిర్వీర్యుణ్ణి చేస్తుంది. ఈ జబ్బు నయం చేసే దానికి ఎన్నో మందులున్నా, ఇటీవల కొత్తగా వచ్చిన క్లోజపిన్, రిస్పెరిడాన్ అనే మందులు మానసిక వైద్య చికిత్సలో ఒక విప్లవాన్ని కలిగించాయి. ఏ మందులకు లొంగని మొండికేసిన ఈ వ్యాధి బాధితులు ఈ మందులు వాడిన తర్వాత మునుపెన్నడూ లేనంత బాగా ఈ జబ్బు లక్షణాలనుండి కోలుకొని మామూలు జీవితం గడుపుతున్నారు. మనదేశంలో ఇటీవలే విడుదలైన ఈ మందులు స్కిజోఫ్రీనియా వ్యాధి బాధితుల జీవనగతుల్నే మార్చివేశాయి. దేశవ్యాప్తంగా సైకియాట్రిస్టులందరూ, ఈ మందులను ఈ జబ్బును నయం చేసే దానికి వాడుతూ, అద్భుత ఫలితాలను సాధిస్తున్నారు. మీ తమ్ముడిని ఒక్కసారి సైకియాట్రిస్టుకు చూపించండి.

## పిచ్చి ఆలోచనలతో బుర్ర వేడెక్కుతోంది!

డాక్టరుగారూ! నా మనసులో పిచ్చిపిచ్చి ఆలోచనలు వచ్చి మనశ్శాంతి లేకుండా చేస్తున్నాయి. నా ప్రక్కన ఎవరైనా మాట్లాడుతుంటే వారి కంట్లో మేకు గుచ్చినట్లు, ప్రక్కన చాయి తాగుతుంటే వాడి కంట్లో చాయి పోసినట్టు, ఎవరైనా వెళ్తుంటే రాయితో వారిని కొట్టినట్టు ఇలాంటి అర్థం పర్థం లేని ఆలోచనలు వస్తున్నాయి.

*ఎవరికైనా చెబితే ఎగతాళి చేస్తారని చెప్పలేదు. దయచేసి నా పిచ్చి ఆలోచనలు తగ్గించి మనశ్శాంతి కల్గించండి.*

మీరు 'అబ్‌సెసివ్ కంపల్సివ్ డిసార్డర్ ' అనే మానసిక జబ్బుతో బాధపడుతున్నారు. బయటి వారికి ఇలాంటి ఆలోచనలు సిల్లీగా అన్పించినా, అవి అనుభవించే వారికే తెలుస్తుంది బాధ! మెదడులోని 'సిరోటోనిన్' అనే రసాయనిక పదార్థం యొక్క సమతుల్యంలో తేడాలొచ్చినప్పుడు ఇలాంటి అనవసరమైన అర్థం లేని ఆలోచనలు వచ్చి మనశ్శాంతి లేకుండా చేస్తాయి. మీ పిచ్చి ఆలోచనలన్నిటినీ పూర్తిగా తగ్గించి మీకు మానసిక ప్రశాంతత పూర్తిగా వచ్చేలా చేసే దానికి మానసిక వైద్యశాస్త్రంలో అద్భుతమైన మందులు ఈనాడు మనకున్నాయి. క్లొమిప్రమిన్, ఫ్లూఆక్సిటేన్, క్లోనజిపామ్ అనే మందులు ఈ ఆలోచనలను ఊహించని విధంగా తగ్గించి వేస్తాయి. మీరు హైదరాబాద్‌లో మంచి సైకియాట్రిస్ట్‌ను కలిసి సరియైన చికిత్స, సలహాలు పొందండి.

## నా పాముల భయం పోగొట్టండి!

*నాకు పాముల భయం పట్టుకుంది. పొలంలో కాళ్లకు ఏదైనా గుచ్చుకున్నా, ఏదైనా తగిలినా పామే అయుంటుందని చుట్టూతలా వెదుకుతాను. పాము కాటుందేమోనని కాళ్ళు పరిశీలిస్తాను. లేదని మనసు చెబుతున్నా గుండెల్లో ఏదో దిగులు, రేపటి వరకు బ్రతికుంటే పాము కరవనట్టే లెక్క అనుకుంటాను. గతంలో పాము కనబడితే దెబ్బకు చంపి పడవేసిన రోజులున్నాయి. ఫ్రెండ్సుకు చెబితే పొలానికి వెళ్లొద్దంటారు. పొలానికి వెళ్ళక ఇంట్లో వున్నా, ఇంకోరకమైన భయం వస్తుందేమోనని నా అనుమానం. ఏమైనా నాపాముల భయం పొగొట్టే మార్గం చెప్పండి!*

మీరు 'అబ్‌సెసివ్ ఫియర్'తో బాధపడతున్నారు. అది పాము కాదని మీ మనసుకు తెలిసినా, అవే ఆలోచనలు మాటిమాటికి వచ్చి, ఆందోళనకు గురిచేసి, మీ మనసు వాటిని కంట్రోల్ చేయలేకపోతోంది. ఇది ఒక రకమైన మానసిక రుగ్మతే! మీరన్నట్టు పొలం మానేసి ఇంట్లో వున్నా, పాముల భయం పోయి ఇంకేదో భయం రావచ్చు! మీ మానసిక రుగ్మతను పొగొట్టే ప్రయత్నం చేయాలే తప్ప, పొలం మానేయడం సమస్యకు పరిష్కారం కాదు. ఇలాంటి

భయాలను, ఆలోచనలను తగ్గించి మైండ్ కంట్రోల్ చేసుకునే దానికి కొన్ని మందులున్నాయి. 'క్లోనజిపామ్, క్లోమిప్రమిన్' లాంటి మందులు తగినంత కాలం సైకియాట్రిస్ట్ పర్యవేక్షణలో వాడాలి. ఇలాంటి ఆలోచనలను కంట్రోల్ చేసేదానికి 'థాట్ స్టాపింగ్, డీసెన్సిటైజేషన్' అనే బిహేవియర్ మాడిఫికేషన్ టెక్నిక్స్ కూడా కొంతవరకు పనిచేస్తాయి. ఇవన్నీ అనుభవజ్ఞుడైన మానసిక వైద్యుడి పర్యవేక్షణలో జరిగితే మంచి ఫలితాలుంటాయి. మీరు కాకినాడలో కాని, రాజమండ్రిలో కాని సైకియాట్రిస్టుని సంప్రతించండి.

## సైకియాట్రిస్టులకు మానసిక జబ్బులు రావా!

*డాక్టర్‌గారూ! సైకియాట్రిస్టులు ఎంతోమంది మానసిక రోగులకు సరియైన సలహాలిచ్చి వారి మానసిక బాధలను నయం చేస్తున్నారు కదా! అందరిలాగే సైకియాట్రిస్టులకు మానసిక సమస్యలుండవా! ఈ విషయం తెలుసుకోవాలని మీకు వ్రాస్తున్నాను.*

సైకియాట్రిస్టులు కూడా మిగతావారిలాగా మనుషులే గాని దేవతలు కారు. వారికి మనసుంటుంది, కష్టాలు-సుఖాలు, సమస్యలు బాధలు, జీవితం అన్నీ ఉంటాయి. మిగతావారికి కేవలం వారి సమస్యలే ఉండవచ్చు. కానీ సైకియాట్రిస్ట్‌కు వారి సమస్యలతో పాటు తమ దగ్గరకొచ్చే వేలాదిమంది సమస్యలను ఓపిగ్గా విని, సానుభూతితో అర్థంచేసుకుని, సరియైన పరిష్కారం సూచించే ప్రాసెస్‌లో, వారు మరింత మానసిక ఒత్తిడికి కూడా గురవుతుంటారు. మిగతావారికంటే ఇది వారికి యాడెడ్ స్ట్రెస్! ఏ వృత్తిలో వారికైనా కొంత ప్రొఫెషనల్ స్ట్రెస్‌ఉన్నా, మానసిక వైద్యులకు ఇది చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది! కాన్సర్, హార్ట్ ఎటాక్ లాంటి జబ్బులెవరికైనా ఎలారావచ్చో, మానసిక వ్యాధుల్లో స్కిజోఫ్రీనియా, మేనియాలాంటి తీవ్రమైన వ్యాధులు సైకియాట్రిస్టులకు కూడా రావచ్చు. వారసత్వంగా, రసాయనికంగా వచ్చే ఈ జబ్బులకు ఎవరూ అతీతులుకారు! అయితే జీవిత సమస్యల వల్ల వచ్చే చిన్నతరహా మానసిక రుగ్మతలను సైకియాట్రిస్టులు తమ అనుభవం, శిక్షణ, వ్యక్తిత్వం వల్ల చాలావరకు రాకుండా చూసుకోగలరు, వచ్చినా వెంటనే బయటపడే పద్ధతులు వారికి

అనుభవిస్తున్నారు! సైకియాట్రీ కోర్సులో శిక్షణ పొందుతున్నప్పుడే, సైకియాట్రిస్టుగాను ఎన్నో మానసిక రుగ్మతల నుంచి కాపాడే శిక్షణ కూడా ఉపయోగపడుతుంది.

## మద్యం సేవిస్తే సెక్స్ సామర్థ్యం పెరుగుతుందా?

ఒక ప్యాకెట్ మత్తు పానీయం సేవించి స్త్రీతో శృంగారం చేస్తే మామూలు సమయం కన్నా రెట్టింపు సామర్థ్యంగలవని మా మిత్రుల ద్వారా తెలిసింది. కానీ కొన్ని సైన్స్ పుస్తకాలలో మత్తు మందు సేవించి శృంగారం జరిపితే చాలా ప్రమాదకర పరిస్థితి వస్తుందని చదివాను. వీటిలో ఏది నిజమో తెలపండి!

మీకున్నట్లు ఇలాంటి సందేహాలు ఎక్కువగా వస్తున్నాయి. మద్యంలాంటి మత్తుపానీయం సేవించినప్పుడు మనిషిలో ఉన్న సిగ్గు, బిడియాలుపోయి, ధైర్యం, కోరిక పెరిగి, సెక్స్‌లో విజృంభించే గుణం ఎక్కువౌతుంది. కానీ మత్తు పదార్థాలు మొదట్లో అలా కోరికను పెంచి మామూలు కంటే కొంచెం ఎక్కువసేపు సెక్స్‌లో పాల్గొనేట్టు చేయగలిగినా, నాడీ సిస్టమ్‌గా నరాల వల్ల నాడీమండలం దెబ్బతిని, పురుషాంగానికి రక్తప్రసరణ సరిగ్గా జరుగక, అంగస్తంభన తగ్గిపోయి, అసలుకే ఎసరొచ్చే ప్రమాదముంది! సెక్స్‌లో విజృంభించాలంటే మాత్రం మత్తు పదార్థాలు మంచి చేయకపోగా, చెడును మాత్రం ఎక్కువగా చేస్తాయి. అర్థం చేసుకుని, ఆకర్షణీయంగా ఉండి, ప్రేమించే భార్యే మగవానికి నిజమైన మత్తుపానీయం!

## థాట్ రీడింగ్ మెషిన్స్ ఉన్నాయా?

*డాక్టర్ గారూ! వేరేచోట్ల ఉన్నాయో లేదో తెలియదు గానీ మా గుంతకల్‌లో మాత్రం ఇటీవల 'థాట్ రీడింగ్ మెషిన్స్' వచ్చాయి. కొందరు వాటిని నా మీద ప్రయోగించి నా గతానికి సంబంధించిన ఎన్నో చీకటి అనుభవాలు తెలుసుకుంటున్నారు. నా గత జీవితపు విషయాలన్నీ వారికి తెల్సిపోతున్నాయన్న ఆవేదనతో బతుకుతూనే నరకమేంటో చవిచూస్తున్నాను. ఒకసారి ఆత్మహత్యా ప్రయత్నం కూడా చేశాను. వాళ్ళు నా మీద నుంచి ఈ థాట్ రీడింగ్ మెషిన్‌ను ప్రయోగించడం మానేట్టు లేదు. దయచేసి నా సమస్యకు పరిష్కారం సూచించండి!*

మీరు పడుతున్న మానసిక వేదన అర్థమైంది. ప్రపంచంలో ఇంతవరకు మీరుచెప్పిన లాంటి 'థాట్ రీడింగ్ మెషిన్స్' ఎక్కడా రాలేదు, రాబోవు కూడా! కేవలం మెషిన్ ద్వారా ఒకరి ఆలోచనలను ఇంకొకరు తెలుసుకోగలిగితే ప్రపంచంలో ఎన్నో సమస్యలు పరిష్కారమయ్యేవి, అంతేకాదు మరెన్నో కొత్త సమస్యలు పుట్టుకొచ్చేవి! నిజంగా అలాంటి మెషీన్స్ గనక వస్తే, మనుషుల మధ్య స్పర్థలు, అపోహలు, గొడవలు ఇంకా ఎక్కువ సమాజంలో ఇంకా అలజడి ఎక్కువయ్యే అవకాశముంది. అలాంటి మెషిన్స్ కేవలం రచయితల ఊహలే! అని సినిమాలకు నవలలవరకే పరిమితం కాని వాస్తవం మాత్రం కాదు. పారనాయిడ్ సైకోసిస్ అనే మానసిక వ్యాధికి గురయిన వ్యక్తులకు ఇలాంటి లేనిపోని భ్రమలు-భ్రాంతులు కల్గుతాయి. లేనివి ఉన్నట్టుగా ఊహించుకుని, నిజమని నమ్మి తాము బాధపడటమే కాకుండా ఇతరులను కూడా బాధపెడతారు. వీరిని ఎంత లాజికల్‌గా కన్విన్స్ చేసినా వారి అభూత నమ్మకాల నుండి వీరు బయట పడలేరు. ఈవిధమైన అపనమ్మకాన్ని 'డెల్యూజన్స్‌ఆప్ పర్సె క్యూషన్' అని అంటారు. ఎవరో వైర్‌లెస్ ద్వారానో, కంప్యూటర్స్ ద్వారానో తమను కంట్రోల్ చేస్తున్నారనే కొందరి భావనలు కూడా ఈ కోవకు చెందినవే! మెదడులోని కొన్ని రసాయనిక పదార్థాల సమతుల్యంలో తేడాలొచ్చినప్పుడు కొందరికి ఇలాంటి భ్రమలు, భ్రాంతులు కలుగుతాయి. మీరు అన్యథా భావించక వెంటనే మీ దగ్గర్లోని సైకియాట్రిస్టుని సంప్రదించి, మీ మానసిక వ్యాధికి తగిన చికిత్స చేయించుకుంటే మీకున్న ఈ అనుమానాలు, ఆలోచనలు పటాపంచలై మీరు ప్రశాంతంగా ఉండగలరు.

## అనవసరంగా అందరికీ ఎస్‌టిడి ఫోన్లు చేస్తున్నారు

*డాక్టరుగారూ! మావారు ఇక్కడ బిజినెస్‌లో వున్నారు. గత 3, 4 నెలల నుంచి ఆయనలో విపరీతమైన మార్పులొచ్చాయి. ఊరికే ఏ పని లేకపోయినా హైదరాబాద్, మద్రాస్, ఢిల్లీలకు ఎస్‌టిడి ఫోన్లు చేసి గంటలు గంటలు మాట్లాడుతున్నారు. గతంలో రెండువేల రూపాయలు వచ్చే ఫోన్ బిల్లు ఇవుడు నలభై, యాభై, వేలకు ఒక్కసారిగా పెరిగింది.*

*ఎందుకండీ అనవసరంగా ఎస్‌టిడిలు చేస్తున్నారంటే మా ఆయన మాపై యుద్ధానికి వస్తున్నారు. ఇంతేకాక మునుపటికంటే అనవసరంగా ఎక్కువగా మాట్లాడడం, డబ్బులు విచ్చలవిడిగా ఖర్చుచేయడం, బిజినెస్‌ను ఒకేసారి టాప్ లెవెల్‌లో పెంచాలని కొత్త కొత్త ప్లాన్లు తయారుచేయడం, ఫ్రెండ్స్‌ను, బిజినెస్ వారిని రెండ్రోజుల కొకసారి స్టార్ హోటల్స్‌కు తీసుకెళ్ళి అనవసరంగా పార్టీలివ్వడం చేస్తున్నారు. ఎన్నడూ లేనిది, ఆయన ఇలా ప్రవర్తిస్తుంటే మా అందరికీ ఆశ్చర్యంగా వుంది.*

మీరు రాసిన సుదీర్ఘ ఉత్తరం చదివాను. మీరు రాసినదాన్ని బట్టి మీ ఆయనకు మతి స్థిమితం సరిగా లేక ఇలా చేస్తున్నారని తెలుస్తోంది. 'మేనిక్ డిప్రెసివ్ సైకోసిస్' అనే మానసిక వ్యాధికి లోనైనవారు ఈ విధమైన విపరీత ప్రవర్తనకు గురవుతారు. ఈ మేనియా వచ్చినపుడు గతంలో ఎన్నడూ లేనంత స్పీడ్‌గా, ఓవర్ ఆక్టివ్‌గా, చాలా టాప్ గేర్‌లో వెళ్తుంటారు. తన శక్తి సామర్థ్యాలు, బ్యాక్‌గ్రౌండ్‌కు మించి, ఆకాశమే హద్దుగా పయనిస్తుంటారు. చూసేవారందరికీ ఏదో మంచిగా స్పీడ్‌గా అన్నీ చేస్తున్నాడులే అనిపిస్తుందే తప్ప ఇది కూడా ఒక మానసిక జబ్బేనన్న విషయం అర్థంకాదు. ఇలా ఓవర్ స్పీడ్‌లో వెళ్ళి ఎక్కడో ఒకచోట బాగా దెబ్బతింటారు. టెలిఫోన్ బిల్లేకాదు, ఇలాగే ఉపేక్షిస్తే, అన్ని బిల్లులు స్టార్ లెవెల్‌లోకి వెళ్ళి, మీరు ఆర్థికంగా బాగా దెబ్బతింటారు. ఏమాత్రం మీరు ఆలస్యం చేయకుండా వెంటనే వైజాగ్‌లోని మంచి సైకియాట్రిస్ట్‌కు ఆయన్ను తీసుకెళ్ళి ఒకసారి చూపించండి. ఒకవేళ ఆయన నాకేం మెంటల్! నేను రానని మొండికేస్తే, కనీసం మీరైనా డాక్టర్ దగ్గరకు వెళ్ళి విషయమంతా చెబితే మీ ఆయనకు ఎలా వైద్యం చేయాలో డాక్టరే మీకు చెబుతారు. ఈ విషయంలో వెంటనే చర్య తీసుకోండి. ఒకరోజు మీరు లేట్ చేసినా కొన్ని వేలు మీరు నష్టపోయినట్టే!

## పూనకాలెందుకు వస్తాయి!

*మనదేశంలో కొన్ని సందర్భాలలో కొందరికి దేవుడు ఆవహించాడని పూనకాలు వస్తుంటాయి. వారా సమయంలో గట్టిగా అరుస్తూ, ఊగిపోతుంటారు. నిజంగా ఆ*

సమయంలో దేవుడు వారిలో ప్రవేశిస్తాడంటారా! ఈ పూనకాలు స్త్రీలకి ఎందుకు ఎక్కువగా వస్తుంటాయి! ఈ పూనకాలు మనదేశంలోనేనా? లేక విదేశాలలో కూడా ఇటువంటివి ఉన్నాయా? దేవతల సంబరాలు, జాతరలు, సామూహిక ప్రార్థనలు, పూజల సమయంలోనే ఇటువంటివి ఎక్కువగా కనపడు తుంటాయి. ఎందుకని?

పూనకాలు రావడం, దేవుడు ఒంట్లోకి వచ్చి మాట్లాడటం, అలా ప్రవర్తించడం, ఇదంతా ఒక రకమైన మానసిక వైపరీత్యమే తప్ప నిజంగా దేవుడు మనిషిని ఆవహించి మాట్లాడటమనేది అసంభవం! ఇలా పూనకం వచ్చినట్లు ప్రవర్తించడాన్ని, మానసిక వైద్యశాస్త్రంలో 'పొసెషన్ స్టేట్' అంటారు. 'హిస్టీరికల్ డిసొసియేషన్' అనే చిత్రమైన మానసిక వ్యాధిలో ఒక అంతర్భాగమే ఈ 'పొసెషన్ స్టేట్' అనేది. మనసులో తీరని కోర్కెలు, ఆలోచనలు, సమస్యలు ఉన్నవారు, తమ మనసులో వీటిని అణచుకొని సమయం, సందర్భం కల్సి వచ్చినప్పుడు ఈ విధమైన మానసిక స్థితికి లోనయి పూనకం వచ్చినట్లు ఊగిపోయి, ప్రవర్తించి, తమ మానసిక సంఘర్షణలను బయటికి వెళ్ల కక్కడానికి చేసే ప్రయత్నమే ఈ పూనకాలు. సమాజంలో ఏ మాత్రం గుర్తింపు లేనివారు కొందరు, నల్గురిలో గుర్తింపుకోసం చేసే ప్రయత్నంలో కూడా ఒక భాగమే పూనకాలు రావడం. ముక్కు, మొహం తెలియని అనామకులు కూడా, ఈ పూనకాల ప్రవర్తన ద్వారా కనీసం కొంత సేపైనా పదిమంది చేత హారతులు, పూజలు, కొబ్బరికాయలు కొట్టించుకోవడం, నీళ్లతో అభిషేకం చేయించుకోవడం, అమాయక భక్తులు కాళ్ళ పైబడి దండాలు పెట్టడంలాంటి ఎంతో గౌరవ మర్యాదలకు లోనవుతారు. ఏదో ఒకవిధంగా నల్గురిలో గుర్తింపు పొందాలన్న మనసు లోపలి పొరల్లోని గాఢమైన కోరికే కొందరిచేత ఇలా చేయిస్తుంది. ఆర్థికంగా, సామాజికంగా, విద్యాపరంగా వెనుకబడిన ప్రాంతాల్లోను, మనుషుల్లోను ఈ పూనకాలు ఎక్కువ!

ఈ పూనకాలు రావడం మనసులోని 'అన్‌కాన్షియస్ మైండ్' చేసే చర్యే తప్ప, వాస్తవానికి వారు పూర్తిగా కావాలని, నటన చేయడం మాత్రం కాదు. ఆ సమయంలో వారి 'మనసు' ఇచ్చే డైరెక్షన్ ప్రకారం వారలా చేస్తారే తప్ప, పూర్తిగా తెలిసి మోసం చేయడం మాత్రం కాదు. ఒకవేళ ఎవరైనా తమ స్వార్థం కోసం

ఎప్పుడైనా దేవుడావహించినట్లు పూర్తిగా తెలిసి ప్రవర్తిస్తే అది నటన అవుతుందే తప్ప 'పూనకం' మాత్రం కాదు. పూనకం సమయంలో వారు మాట్లాడే మాటలు చేష్టలు, అన్నీ అసాధరణంగానే వుంటాయి. వారికా సమయంలో నొప్పి బాధ కూడా తెలియకపోవచ్చు. పూనకంలోంచి బయట పడిన తర్వాత ఆ సమయంలో జరిగినవేవి వారికి గుర్తుండవు.. అన్ని విధాల వెనుకబడిన ప్రాంతాలు, దేశాల్లో పూనకాలు ఎక్కువ. బాగా అభివృద్ధి చెందిన అమెరికా, ఇంగ్లాండ్ లాంటి దేశాల్లో పూనకాల మాట చాలా అరుదుగా వినబడుతుంది. మనిషి మానసిక స్థితికి తోడు ఆ ప్రాంతంలో ఉండే మూఢ నమ్మకాలు, కల్చరల్ బిలీఫ్స్, ఆచార వ్యవహారాలు, జాతరలు, సంబరాలు, సామూహిక ప్రార్థనల సమయంలో మానసిక స్థితి సరిగా లేని కొందరిలో సజెషన్, ఆటోసజెషన్ అనే మానసిక సూత్రాలు బాగా పనిచేసి, పూనకాలకు లోనయి, తర్వాత ఒకర్ని చూసి మరొకరు ఇంకొకరు ఇలా చాలామందికి ఒకేసారి పూనకాలు వచ్చే అవకాశముంది. దెయ్యం, గాలి, భూతం పట్టడం కూడా ఇదే రకమైన మానసిక వైపరీత్యానికి సంబంధించినదే! దేవుడు ఆవహించిన వారికి హారతులు, బట్టి, దండాలు పెట్టి, దక్షిణలు సమర్పించుకుంటే, దెయ్యం బట్టిన వారిని వేప మండలతో బాది, వాతలు పెట్టి, పసర్లు తాగించి, లేనిపోని చిత్రహింసలకు గురిచేస్తారు! అదే దెయ్యం పట్టిన వారికి, దేవుడు పట్టిన వారికి పబ్లిక్ ఇచ్చే రిస్పాన్స్‌లో తేడా! దెయ్యం పట్టిన వారిని భూత వైద్యుల దగ్గరికి తీసుకెళితే, దేవుడు పట్టిన వారిని కూర్చోబెట్టి, గుళ్ళు, గోపురాలు కట్టిస్తారు. ఈ రెండు కూడా మానసిక జబ్బులే నన్నది గుర్తించకపోవడం మన దురదృష్టం!

## మనసనేది శరీరంలో ఎక్కడుంటుంది?

*డాక్టరుగారూ! మనసనేది శరీరంలో ఏ భాగంలో వుంటుందో, అది ఏ ఆకారంలో వుంటుందో చెప్పండి.*

ఒక చిన్న ప్రశ్నతో ఎంతో క్లిష్టమైన విషయాన్ని అడిగారు. శరీరంలో గుండె, కళ్ళు, ముక్కు, మూత్రపిండాలు ఇలా ఎన్నో అవయవా లున్నాయి. వాటన్నిటిని మనం శరీరం కోసి చూడవచ్చు. ఎక్స్‌రేలు, స్కానింగ్‌ల ద్వారా వాటిని

పరిశీలించవచ్చు. అయితే సృష్టిలోని విచిత్రమేమిటంటే 'మనసు' అనేది మన శరీరంలో ఎక్కడా కనబడని ఒక ముఖ్యమైన భాగం! మిగతా అవయవాల్లాగా దానికి ఒక ఆకారం, రంగు, సైజు, బౌండరీస్ ఏవీ వుండవు. అయినా మనిషిని అనునిత్యం డైరెక్ట్ చేసి, కంట్రోల్ చేసేది మనసేనంటే ఆశ్చర్యం కలగవచ్చు. కవులు, రచయితలు మనసనేది హృదయానికి అంటే హార్ట్‌కు సమానంగా తమ రచనల్లో పోలుస్తూ, 'నా మనసు విప్పిచూడు' అంటూ హృదయం బొమ్మను సింబాలిక్‌గా చూపుతూ వుంటారు. అది కవుల కల్పనే తప్ప మనసనేది గుండెలోమాత్రం వుండదు. మనిషి ప్రవర్తనకు సంబంధించిన పలు లక్షణాలు అంటే ఆలోచనలు, తెలివితేటలు, జ్ఞాపకశక్తి, నిర్ణయశక్తి, నిగ్రహశక్తి, జడ్జిమెంట్ కెపాసిటీ, మంచి-చెడు విచక్షణ, నలుగురితో మెలిగే తీరు, భావాలు, ఆవేశాలు, అనుభూతులు వీటన్నిటి సమ్మేళనమే 'మనసు'! మెదడులోని కొన్ని ప్రత్యేకమైన భాగాలు ఈ విషయాలన్నింటినీ కంట్రోల్ చేస్తుంటాయి. ఉదాహరణకు జ్ఞాపకశక్తి అనేది మెదడులోని టెంపొరల్ లోబ్ అనే భాగంలో వుంటే, ఆలోచనాశక్తి ఫ్రాంటల్ లోబ్‌లో వుంటే, భావావేశాలు లింబిక్ లోబ్‌లో, ఇలాగే సెక్స్ కోరికలు ఒక భాగంలో, ఆకలి, నిద్రలు ఒక భాగంలో మెదడులోని పలు ప్రాంతాల్లో మనసుకు సంబంధించిన ఈ లక్షణాలన్నీ నిక్షిప్తమై వుంటాయన్నది శాస్త్రీయ పరిశోధనలు నిరూపించిన సత్యాలు! అందుకే గుండె జబ్బు వస్తే మనసు తీరు మారదు కాని, మెదడుకు జబ్బు చేసినా, దెబ్బ తగిలినా, మనసు తీరు మారి, మనిషి ప్రవర్తనలో విపరీతమైన మార్పులొచ్చే అవకాశముంది, మిగతా శరీర భాగాల్లాగా మనస్సు కంటికి కనబడదు, దానిని చేతితో తాకలేము, ఎక్స్‌రేలు, స్కానింగ్‌లలో దానిని బంధించలేము. అదే మనసు యొక్క మర్మం!

## నా పగటి నిద్రను మాన్పించగలరా?

*డాక్టర్‌గారూ నాకీ మధ్య పగటి పూట కూడా అతిగా నిద్రవస్తుంది. రాత్రిళ్ళు కూడా బాగానే నిద్రపోతాను. అయినా పగలు ఎక్కడపడితే అక్కడ నిద్రవస్తుంది. ఎవరితో కూర్చుని మాట్లాడుతున్నా నిద్ర వస్తుంది. నాకు ఈ పగటి పూట అతిగా నిద్రపోయే*

*అలవాటును మాన్పించగలరా!*

అతిగా నిద్రపోవడాన్ని హైపర్ సొమ్నియా అంటారు. కొన్ని మానసిక రుగ్మతల్లోను, మెదడు వ్యాధుల్లోను ఈ లక్షణం కనపడవచ్చు. అలా కాకుండా పగటిపూటే అతిగా నిద్రపోవడాన్ని 'నార్కో లెప్సీ' అంటారు. తింటూనో, చదువుతూనో, మాట్లాడుతూనో చివరకు, సెక్స్‌లో పాల్గొంటూ కూడా తెలియకుండానే వీరు నిద్రలోకి జారతారు. మీరు మాంసాహారులైతే ముందు అది తగ్గించి, శాకాహారం అలవాటు చేసుకోండి, మాంసాహారం తిన్న తర్వాత నిద్ర ఎక్కువ వస్తుంది. ముఖ్యమైన పనులున్నప్పుడు వాటి ముందర భోంచేయకుండా వుంటే మంచిది. పగలు భోంచేసిన తర్వాత ఒక గంటో, రెండు గంటలో నిద్రపోండి. అలా చేయడం వల్ల మిగతా పనిసమయాల్లో నిద్రను ఆపుకోవచ్చు. ఖాళీగా వుండకుండా వీలైనంత బిజీగా వుండడానికి ప్రయత్నిస్తే నిద్ర దగ్గరకు రాదు. అప్పటికీ మీ పగటి నిద్ర తగ్గకపోతే 'ఫ్లూ ఆక్సిటేన్' అనే మందును, డాక్టర్ పర్యవేక్షణలో కొంతకాలం వాడండి, మీ పగటి నిద్ర తప్పకుండా తగ్గుంది.

## ముదురు రంగులు చూస్తే మూడు పాడయిపోయే వింత మానసిక వ్యాధి

*డాక్టర్‌గారు! నాకు ఎరుపురంగు కాని, నలుపురంగు కాని, మరే ఇతర మంగళప్రదం కాని రంగును చూసినా నా మనస్సులో ఏదో అపశకునంలా అనిపిస్తుంది. వెంటనే తెలుపును కాని, మరే ఇతర లైట్ రంగును చూస్తే అది వెంటనే తగ్గిపోతుంది. ఎంత చూడకూడదు అదంతా వట్టి ట్రాష్ అని సమాధాన పరచుకుందామన్నా మనను కంట్రోల్ కావడం లేదు. ఎవరితోనైనా మాట్లాడుతున్నప్పుడు వారి బట్టలమీద ముదురురంగును చూస్తే నేను మనస్ఫూర్తిగా మాట్లాడలేకపోయి సడన్‌గా డల్ అవుతాను. ఏదైనా వీక్లీ చదివేటప్పుడు ఫుల్‌స్టాప్ వచ్చేవరకు చదవకపోతే తృప్తి ఉండదు. ఏ దేవుడి విగ్రహం చూసినా ఒక్క ముఖం మాత్రమే చూస్తాను. క్రిందభాగం చూస్తే అపశకునంలా అనిపిస్తుంది. నాకీ మానసికబాధల నుంచి విముక్తి కలిగించే పరిష్కారం సూచించండి.*

మీకొచ్చే చాదస్తపు ఆలోచనలు, సెంటిమెంటల్ ఫీలింగ్స్, ఇవన్నీ కూడా 'అబ్‌సెసివ్ కంపల్సివ్ డిసార్డర్' అనే మానసికవ్యాధికి సంబంధించిన లక్షణాలు.

చాలామంది వీటిని చాదస్తాలు అని కొట్టిపారేస్తారు, ఇదికూడ ఒక వింత మానసిక వ్యాధి అని వారికి తెలియదు. మెదడులోని 'సిరోటోనిన్' అనే ఒక ప్రత్యేక రసాయనిక. పదార్థం సమతుల్యంలో తేడాలొచ్చినప్పుడు కొందరికిలాంటి వింతవింత ఆలోచనలు వస్తాయి. ఈ వింత ఆలోచనలను 'అబ్‌సెషన్స్' అంటారు. అది వింత, అనవసరమైన ఆలోచన అని తెల్సినా మనసు వాటిని కంట్రోల్ చేయలేని పరిస్థితి. దీని వల్ల వారు మానసిక క్షోభకు గురికావడమే కాకుండా, అన్ని విషయాల్లో స్లో అయి వెనుకబడతారు. ఈ వ్యాధిని పూర్తిగా నయం చేసే దానికి సమర్థమైన మందులు నేడు మనకున్నాయి. క్లోమిప్రమన్, ఫ్లూ ఆక్సిటెన్ అనే మందులు మెదడులో కలిగిన రసాయనిక మార్పులు సరిచేసి, ఈ వింత ఆలోచనలను పూర్తిగా తగ్గేట్టు చేస్తాయి. మీరిప్పటికే ఆలస్యం చేసారు. మీకు అందుబాటులో ఉన్న సైకియాట్రిస్టును కలిసి తగిన చికిత్స చేయించుకుంటే మీ మానసిక వ్యాధి తగ్గి, మళ్ళీ ప్రశాంతంగా, సంతోషంగా వుండగలరు.

## మానసిక రోగుల మధ్య ఉంటే మతిచలిస్తుందా!

*డాక్టరుగారూ! ఎప్పుడు మానసికరోగుల మధ్య ఉండే సైకియాట్రిస్టుకు మతి భ్రమించటమూ, నేరస్థుల మధ్య ఉండే పోలీసులకు నేర మనస్తత్వం ఏర్పడటమూ, పిల్లల మధ్య ఉండే టీచర్స్‌కి పిల్లల్లా సిల్లీ బిహేవియర్ ఏర్పడటమూ జరగటానికి అవకాశం ఉందా?*

మీరు చెప్పే లాజిక్ ఊహాజనితమే తప్ప వాస్తవం కాదు. వృత్తిపరంగా ప్రత్యేకమైన వ్యక్తులతో కలసి పనిజేయడంవల్ల ఆ చేసే వారికి కూడా ఆ అవలక్షణాలు అంటుకోవడమో, ఏర్పడ్డమో జరుగదు. ఆ ప్రత్యేక అవలక్షణాలు కలిగిన వ్యక్తులను అంటే మానసిక రోగులను, నేరస్థులను బాగుచేసే దానికి వారికి ఎంతో శిక్షణ, అనుభవం వారికి ఉంటాయి. ఒక వ్యక్తికి మతి భ్రమించటమో, నేర మనస్తత్వం ఏర్పడమో అంటూ జరిగితే, అది ఏవో పరిస్థితులలో జరగాల్సిందే తప్ప అలాంటి వారితో కలసి పనిచేయడం వల్ల

మాత్రం జరుగదు. ఇంకా చెప్పాలంటే మానసిక రోగుల మధ్య నిరంతరం పనిచేసే మానసికవైద్యులు, మానసికంగా మరింత గట్టిపడి మానసిక రుగ్మతలకు అతీతులయ్యే అవకాశం ఉందే తప్ప వాటికి లోనయే అవకాశం వుండదు.

## పిచ్చివారికి పిచ్చిపిల్లలే పుడతారా?

*డాక్టరుగారూ! మానసికస్థితి సరిగాలేని అంటే పిచ్చిపిచ్చిగా ప్రవర్తించడం, పిచ్చిబట్టిన వారిలాగా మాట్లడే ప్రవర్తన కలిగిన స్త్రీ గర్భం దాలిస్తే, పుట్టబోయే బిడ్డ కూడా అదే ప్రవర్తన కలిగి ఉంటుందా?*

జనార్ధన్‌గారూ! పిచ్చిపట్టిన స్త్రీలకు పిల్లలు పుడితే వారికి కూడా పిచ్చి రావాలని లేదు. పిచ్చిపట్టిన సమయంలో ఒకవేళ గర్భం వచ్చినా, ఆ పుట్టబోయే బిడ్డకు పిచ్చి పట్టదు. అయితే కొన్ని రకాల తీవ్రమానసిక జబ్బులు అంటే స్కిజోఫ్రీనియా, మేనియా లాంటివి వారసత్వంగా కొందరికి వచ్చే అవకాశం ఉంది. అయితే దీని శాతం చాలా తక్కువ. తల్లికే కాకుండా తండ్రివైపు కూడా ఇలాంటి పిచ్చి జబ్బులుంటే, వారిరువురికీ పుట్టబోయే పిల్లలలో కొందరికి పిచ్చిలాంటి జబ్బురావచ్చే తప్ప, పుట్టిన అందరికీ మాత్రం రాదు. ఒకవేళ అలాంటి పిచ్చిలాంటి జబ్బు వచ్చినా అది పుట్టిన వెంటనే బయటపడదు. 20-30 ఏళ్ళ వయసు వచ్చిన తర్వాత పిచ్చిలాంటి జబ్బు లక్షణాలు బయటపడతాయే తప్ప, బాల్యంలో పిచ్చి లక్షణాలు కనబడవు. పిచ్చితల్లులకు పుట్టిన ఎందరో బిడ్డలు ఎంతో ఆరోగ్యంగా వుండి బాగా చదువుకొని ఉన్నతస్థాయిలో వున్నారు అందుచేత పిచ్చివారికి పిచ్చిపిల్లలే పుడతారని భయపడాల్సిన పనిలేదు.

## ప్రతి విషయానికి షేక్ అయిపోతాను

*డాక్టర్‌గారూ! నేను ప్రతి చిన్న విషయానికి విపరీతముగా షేక్ అవుతాను. వళ్లంతా వణుకు, గుండెల్లో దడ, భయం, అపరిచితులు నన్ను చూసి నవ్వినట్టుగా కనిపిస్తే నన్నుచూసి నవ్వుతున్నారని భావించి, దానిపై గాఢముగా ఆలోచిస్తుంటాను. అర్థంలేని ఆలోచనలు, నిద్ర సరిగా రాదు, ఆకలి లేదు, వీటివల్ల ఏ పనిలోను సరిగా నిమగ్నం కాలేకపోతున్నాను. నా బాధలకు పరిష్కారం తెల్పండి.*

మీరు 'యాంక్సైటీ న్యూరోసిస్' అనే మానసిక రుగ్మతతో బాధ పడుతున్నారు. అకారణంగా, లేదా ప్రతి చిన్న విషయానికి కొందరు అతిగా రియాక్ట్ అయి ఇలా మానసిక ఆందోళనకు, అలజడికి, అశాంతికి గురవుతారు. పెరిగిన వాతావరణాన్ని బట్టి, కొందరికి చిన్న సమస్యలకే తట్టుకోలేని మానసిక స్థితి ఏర్పడుతుంది. మానసిక ఆందోళనకు గురయినప్పుడు, శరీరం కూడా చలించి, గుండెదడ, వణుకు, చెమటలు పట్టడం, మాటిమాటికి బాత్‌రూంకు వెళ్లాలనిపించడం, ఇలాంటి శారీరక లక్షణాలు కూడా బయటపడతాయి. ఆల్ప్రజోలమ్ 0.25 మి.గ్రాం. బిళ్లలు డాక్టరు పర్యవేక్షణలో వాడండి, మనసును ప్రశాంతంగా ఉంచుకునేందుకు జాకబ్‌సన్స్ రిలాక్సేషన్ అనే మానసిక వ్యాయామాన్ని రోజు అరగంటసేపు చేయండి. ఈవిధంగా చేస్తే మీ ఆందోళన తగ్గిపోయి, ఆత్మస్థైర్యం పెరిగి, ప్రశాంతంగా, సంతోషంగా వుండగలరు.

## మావారికి నాపై అనుమానం ఎక్కువ

*మా పెళ్లై 8 సంవత్సరాలైంది. ఇద్దరు పిల్లలు. గత మూడు సంవత్సరాల నుంచి మావారికెందుకో నాపైన అనుమానం మొదలైంది. షాపింగ్ కెళ్లినప్పుడు, సినిమాకెళ్లినప్పుడు కూడా 'నీవు వేరే మగవారివంక అదోలా చూస్తున్నావు, నీ చూపులే ఇతరులను ఆహ్వానిస్తున్నట్లున్నాయి' అని సతాయించేవారు. నీకు సెక్స్ పిచ్చి ఎక్కువైంది. అందుకే ఇతరుల వంక అలా చూస్తున్నావు. నా దగ్గర నీకు తృప్తిలేదా! నిజం చెప్పు అని సూటిపోటీ మాటలతో హింసించడం, మునుపటి కంటే ఎక్కువగా నాతో సెక్స్‌లో పాల్గొనమని బలవంతం చేయడం చేస్తున్నారు. నాకలాంటి ఆలోచనలే లేవు. నన్ను నమ్మండి అని ఎంత నచ్చచెప్పినా వినడంలేదు. దీనివల్ల ఇద్దరికీ మనశ్శాంతి లేకుండా పోయింది. మిగతా అన్ని విషయాల్లో బాగానే వుంటారు. ఎవరికీ చెప్పుకోలేని పరిస్థితి నాది! ఆయన ఎందుకిలా ప్రవర్తిస్తున్నారో నా కర్థం కావడం లేదు. దయచేసి పరిష్కారం తెల్పండి.*

మీరెంతో ఆవేదనతో వ్రాసిన ఉత్తరం చదివాను. మీ వారు 'పారనోయియా' అనే మానసిక వ్యాధితో బాధపడుతున్నారు. దీనిని 'కాంజుగల్ పారనోయియా' అని కూడా అంటారు. భార్యపైన అనుమానం తప్ప, మిగతా

అన్ని విషయాల్లో చాలా నార్మల్‌గా వుండటం ఈ వ్యాధి ముఖ్యలక్షణం! మెదడులోని కొన్ని రసాయనిక చర్యలవల్ల కొందరిలో ఇలాంటి అర్థం పర్థంలేని అనుమానాలు మొదలవుతాయి. మీరు ఎంత మంచిగా వున్నా ఆయన అలా అంటూనే వుంటారు. కారణం, అది ఒక మానసిక వ్యాధి కాబట్టి! సెక్స్ కోసమే మీరు ఇతరులతో సంబంధం పెట్టుకున్నారనే భావన వల్ల ఆయనే మిమ్మల్ని ఆయన శక్తికి మించి సెక్స్‌లో తృప్తిపరచాలని కష్టపడుతున్నారు. ఇప్పటికే మీరు చాలా ఆలశ్యం చేశారు. మీ పెద్దల సహకారం తీసుకుని వెంటనే ఆయన్ను బెంగుళూర్‌లోని మంచి సైకియాట్రిస్ట్‌కు చూపించి సరియైన వైద్యం చేయించండి. ఒకవేళ ఆయన రానని మొండికేస్తే, మీరే వెళ్లి డాక్టర్‌తో వివరంగా చెబితే ఆయనకు వైద్యం ఎలా చేయాలో చెబుతారు. అవసరమైతే కొంతకాలం ఆయనకు తెలియకుండా మందులు వాడే పద్ధతి కూడా చెపుతారు. అలా కొంతకాలం వాడితే, ఆయనలో మార్పు వస్తుంది. అపుడు ఆయన్ను సులభంగా సైకియాట్రిస్ట్ దగ్గరకి తీసుకెళ్లి మరింత మంచివైద్యం చేయించవచ్చు.

## మెన్సెస్ ముందర మెంటల్ వచ్చినట్లు ప్రవర్తిస్తాను

*డాక్టర్‌గారూ! నాకు ప్రతినెల మెన్సెస్ ముందర నాలుగైదురోజుల నుంచి చాలా తేడాగా వుంటుంది. ఎక్కడలేని కోపం, చిరాకు, చిన్నదానికే విపరీతంగా రియాక్ట్ కావడం, ఏ పనిచేయాలనిపించకపోవడం, ఎవరితోను మాట్లాడలని పించకపోవడం, మూడీగా బద్ధకంగా ఉంటుంది. నిద్ర ఉండదు, తినాలని ఉండదు. చిన్నదానికే పిల్లలను కొడతాను. ఆయనతో పోట్లాడుతాను. ఒక్కోసారి విసుగు, విరక్తి కలిగి చచ్చిపోతే బాగుంటుందనిపిస్తుంది. బ్లీడింగ్ స్టార్ట్ అయిన తర్వాత ఆటోమేటిక్‌గా నాలో కోపం, చిరాకు అన్నీ తగ్గిపోతాయి. మా ఇంట్లో అందరికీ ఈ విషయం అర్థమైపోయి, నాకు మెన్సెస్ డేట్ వస్తుందంటేనే జాగ్రత్తగా వుండండి. ఈ నాల్గురోజులు మీ మమ్మీని కదిలించొద్దు అని మా ఆయన ఇంట్లో పిల్లలకి కూడా చెబుతూవుంటే నాకు చాలా బాధగా వుంటోంది. నెలలో 25 రోజులు బాగుంటున్న నేను, ఆ ఐదురోజులు ఎందుకలా ప్రవర్తిస్తున్నానో నాకే తెలియడంలేదు. పోను పోను నాకు పిచ్చెక్కుతుందేమోనని భయంగా వుంది?*

మీరు 'ప్రీమెన్‌స్ట్రువల్ టెన్షన్' అనే సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. బహిష్టు ముందర కొందరు స్త్రీలలో హార్మోన్ల సమతుల్యంలో తేడాలొచ్చి శారీరక, మానసిక మార్పులు వస్తాయి. శారీరకంగా, కాళ్లలో నీరు చేరడం, రొమ్ముల బరువుగా వుండటం, తలనొప్పి, కడుపునొప్పి లాంటి బాధలు కల్గడమే కాకుండా మీరు చెప్పినట్లుగా కొన్ని మానసిక బాధలు కూడా వుంటాయి. స్త్రీలకు మాత్రమే వుండే ప్రత్యేక మానసిక రుగ్మతలలో ఇదొకటి! వారి శరీర నిర్మాణాన్ని బట్టి మగవారికంటే వారికి కొన్ని ఎక్స్‌ట్రా బాధలు తప్పవు. బహిష్టులొచ్చి నపుడల్లా బాధపడేవారు కొందరైతే, బహిష్టులాగిపోయే ముందర 'మెనోపాసల్ సింద్రోమ్'తో బాధపడేవారు మరికొందరైతే, ప్రసవసమయంలో మానసికంగా బాధపడేవారు మరికొందరు. ఇలాంటి సమస్య వున్న స్త్రీలను వారి కుటుంబ సభ్యులు ఆ సమయంలో అర్థం చేసుకుని సానుభూతితో సహకరించాలి. ఒకసారి మీ లేడీ డాక్టర్‌ను కాని, సైకియాట్రిస్టును కాని కలిస్తే మీ బాధలు తగ్గించే దానికి కొన్ని మందులు, సలహాలు ఇస్తారు.

## నా 'దుఃఖానికి' పరిష్కారం లేదా?

*నా వయసు 46 సంవత్సరాలు. నాకు ఎలాంటి సమస్యలు లేవు. ఇటీవల ఒక విడ్డూరమైన సమస్యకు గురవుతున్నాను. సినిమాల్లో గాని, టి.వి.లో గాని ఏదైనా విషాద సంఘటన చూసినప్పుడు, చిన్న పిల్లలు అతి మధురంగా పాడినవుడు అనుకోకుండా కళ్లల్లో నీళ్లొచ్చేస్తున్నాయి. ఇది విడ్డూరమని తెలిసినా దుఃఖాన్ని ఆపుకోలేక పోతున్నాను. ఈ మధ్య ఇంట్లో ఫంక్షన్ జరిగితే వోట్ ఆఫ్ థాంక్స్ చెప్పమంటే ఎంతకూ నోరు పెగల్లేదు. ఎంతో దుఃఖం వచ్చింది. ఈ నా పరిస్థితి సాధారణమా? రుగ్మతా? చికిత్స అవసరమా? తెలుపగలరు.*

మీది అసాధారణమైన సమస్యేమి కాదు. జీవితంలో సెంటిమెంటల్ పరిస్థితుల్లో కొందరికి దుఃఖం పొర్లుకు రావడం సహజమే! అది సంతోషకరమైనా, దుఃఖకరమైనా గుండెల్లోతుల్లోంచి కన్నీరు పొర్లుకు వస్తుంది. అలాగే కళాత్మక దృశ్యాలను, విషయాలను చూసినా విన్నా కొందరిలో కన్నీరు ప్రవహిస్తుంది. మనసును స్పందించే మధురమైన పాటలు విన్నా ఒళ్లు పులకించి గుండె

వర్షిస్తుంది. కళ యొక్క ముఖ్యోద్దేశం కూడా హృదయాన్ని మీటి ఆ కళలో లీనమైపోవడమే! ఇలాంటి విషయాలకు వెంటనే చలించి పోయి కన్నీళ్ల పర్యంతం అవుతారు. చాలా అరుదుగా మెదడుకు సంబంధించిన కొన్ని జబ్బుల్లో అకారణంగా లేదా చిన్న విషయానికే అతిగా నవ్వడం, అతిగా ఏడ్వడం, కొందరు చేస్తుంటారు. మీరు వ్రాసినదాన్ని బట్టి మీది రుగ్మత కాదు, చాలా సహజమైన మానసిక పరిస్థితే అనిపిస్తుంది. ఎలాంటి చికిత్స మీకు అవసరంలేదు.

## భర్తను భర్త కాదంటుంది

*డాక్టరు గారూ! మా చెల్లెలి వయస్సు 35 సంవత్సరాలు. రెండేళ్ల నుంచి తన భర్తను కాదు పొమ్మంటుంది. తన భర్తను నిజమైన భర్తకాదని, ఆదే రూపంలో వచ్చిన డూప్లికేట్ అంటుంది. అప్పట్నుంచి భర్తను దగ్గరకు రానివ్వడం లేదు. నిజమైన భర్తను ఎవరో కిడ్నాప్ చేసి ఆయన స్థానంలో ఇంకొకరు వచ్చారని అంటుంది. ఈమె ప్రవర్తన వల్ల ఆమె భర్త కూడా విసిగిపోయాడు. త్వరగా సరిచేయకపోతే కాపురం పాడయిపోయేట్లు ఉంది. దయచేసి ఏదైనా పరిష్కారం చెప్పండి!*

'కేప్ గ్రాస్ సింద్రోమ్' అనే చిత్రమైన మానసిక జబ్బుతో బాధపడేవారు ఈ విధంగా మాట్లాడుతారు. ఈ జబ్బుతో బాధపడే వారు తమకు ఆప్తులైన వారిని, నిజమైన వారు కాదని, అదే పోలికలో, మారువేషంలో వచ్చారని గట్టిగా నమ్ముతారు. ఒక్కోసారి వీరు ఏమీ తెలియని కొత్తవారిని కూడా తమ సొంత వారేనని భ్రమించడం (హైపర్ ఐడెంటిఫికేషన్) అలాగే తమ సొంత వారిని ఏమీ తెలియని వారుగా ప్రవర్తించడం కూడా జరుగుతుంది. మానసిక వైద్యుడిని కలిసి ఒకసారి చూపించి, తగిన మందులు, చికిత్స చేయిస్తే ఈ భ్రమలు-భ్రాంతులు తొలగి మరల మునుపటి స్థితిలోకి వస్తారు.

## టైమంతా పగటి కలలతోనే సరిపోతుంది.

*డాక్టర్‌గారూ! నాకు పగటికలలు ఎక్కువగా వస్తున్నాయి. కలెక్టర్‌ను చూస్తే కలెక్టర్ కావాలని, ఎస్.పి. ని చూస్తే ఐ.పి.యస్. పాసవాలని, ఇలా గొప్ప స్థితిలోని వారిని చూసినప్పుడల్లా నాక్కూడా అలాగే కావాలని అనిపిస్తుంది. బస్సులోగాని, రైల్లోగాని, వెళ్తున్నప్పుడు ఇలాంటి పగటికలలు ఎక్కువగా వస్తుంటాయి. దీనివల్ల నాకు చదువుపై ఏకాగ్రత కుదరడం లేదు. ఇలా పగటికలలు కనడం మంచిదేనంటారా?*

కలలు-పగటికలలు మనిషికి చాలా సహజం. అలా రావడం జబ్బేమి కాదు! కాని ఏదైనా అతి మంచిది కానట్లు, అతిగా పగటికలలు కనడం కూడా అంతమంచిది కాదు. అనుకున్నవన్నీ నిజజీవితంలో సాధించలేనప్పుడు కొంతసేపైనా ఊహాలోకంలో విహరించి, తాను నిజజీవితంలో పొందలేనివి, ఊహల్లోనైనా పొంది, మనిషి తృప్తిపొందాలనుకుంటాడు. ఎడారిలాంటి మనుషుల జీవితాలకు పగటికలలు 'ఒయాసిస్సు'లా పనిచేస్తాయి. జీవితంలో ఏదో ఒక స్టేజీలో పగటికలలు కనని వారంటూ ఉండరు. ఏదైనా అతిగా ఉంటేనే అన్నింటికి ఇబ్బంది. మీలాగా వాస్తవాన్ని మరచి, రోజంతా పగటి కలల్లో విహరించడమనేది అంత ఆరోగ్యకరమైన లక్షణం కాదు. మీరు మీ జీవితగమ్యాలను ప్రతిరోజు స్మరించుకుంటూ, పట్టుదలగా అవి సాధించేందుకు మీ శక్తి యుక్తులను పూర్తిగా వినియోగించండి. జీవితంలో పగటికలలు ఒక భాగం కావాలి తప్ప, పగటికలలే జీవితం కారాదు!

## రోజంతా పూజలే!

*డాక్టర్‌గారూ! మా అక్క వయసు 25 సంవత్సరాలు. ఏడాది నుంచి ఆమెకు భక్తి ఎక్కువైంది. రోజూ దేవుడి ధ్యాసే! ఉదయం 11 గంటల తర్వాత పూజ ముగించి తర్వాత భోజనం చేసే ముందు, భోజనం తర్వాత మరలా పడుకునే ముందు ఒక గంటసేపు దేవుని ప్రార్థిస్తుంది. ఆమెకు మానుకోవలని వున్నా ప్రార్థనలు మానుకోలేకపోతుంది. రోజూ దేవుడి ముందు ఏడుస్తుందట. ఆమె బాధను అందరికి చెప్పి తగు సలహాను ఇవ్వమని కోరుతుంటుంది. బయటికి వెళ్ళేముందు దేవునికి మొక్కాలని, సినిమాలు కూడా మానేసింది. నిద్రపోయే ముందర, పిల్లలను స్కూలుకు పంపేముందర ఒక గంట సేపు మొక్కుతుంది. ఆమె ప్రవర్తన వల్ల ఇంట్లో ఎవ్వరికీ మనశ్శాంతి లేకుండా పోయింది.*

మీ అక్కయ్య 'అబ్‌సెసివ్ కంపల్సివ్ డిసార్డర్' అనే మానసిక జబ్బుతో బాధ పడ్తుంది. దేవుడికి ఎక్కువ సేపు పూజలు చేయడం కూడా మానసిక జబ్బేనా అని చాలామందికి ఆశ్చర్యం కల్గవచ్చు! దేవుడికి పూజలు చేయడం జబ్బుకాదు కాని మిగతా పనులన్నీ మానేసి, రోజంతా పూజలు, ప్రార్థనలు చేయడం మాత్రం

మానసిక ఆరోగ్యలక్షణం కాదు. అలా చేయడం తన మనసుకు కష్టం, అయిష్టం అనిపించినా, వాటిని కంట్రోల్ చేసుకోలేక, మనసు ఇష్టానికి వ్యతిరేకంగా పూజల్లో మునిగిపోయి, అలా మానుకోలేక పోతున్నానని మీ అక్కయ్య లాగ బాధపడి, మానసిక సంఘర్షణకు లోను కావడం మాత్రం ఖచ్చితంగా మానసిక జబ్బు లక్షణమే! ఒకవైపు మనసు వద్దని వారించినా, మరొకవైపు మనసు అలా చేయకపోతే ఏదో కీడు జరుగుతుందని భావించి చేసిన పనినే పలుమార్లు లేదా ఎక్కువ కాలం చేయడాన్ని 'అబ్‌సెసివ్ కంపల్సివ్ డిసార్డర్' అంటారు. అతిగా కడగడం, శుభ్రం చేయడం, స్నానం ఎక్కువసేపు చేయడం, అతిగా దండాలు పెట్టడం, గుమ్మాలు వెనక్కు ముందుకు దాటడం, లాక్ సరిగా వేశామో లేదోనని మాటిమాటికి చెక్ చేయడం ఇలాంటి చాదస్తాలన్నీ ఈ జబ్బు లక్షణాలే! ఈ జబ్బు తగ్గించే దానికి ప్రస్తుతం అత్యంత సమర్థవంతమైన మందులు అందుబాటులో ఉన్నాయి. క్లోమిప్రమిన్, క్లోనజిపమ్, ఫ్లూఆక్సిటేన్ అనే మందులు తగు మోతాదులో సైకియాట్రిస్టు పర్యవేక్షణలో కొన్ని నెలల పాటు వాడాలి. అవసరమైతే మందులకు తోడు, రిలాక్సేషన్, థాట్ స్టాపింగ్, రెస్పాన్స్ ప్రివెన్షన్ అనే మానసిక చికిత్సా పద్ధతులు కూడా చేయాల్సి వుంటుంది. మీరు ఆలస్యం చేయకుండా మీ అక్కగారిని దగ్గర్లోని సైకియాట్రిస్టుకు చూపించి సరియైన వైద్యం చేయిస్తే మీ అక్కగారి అతిపూజలు, మొక్కడాలు మాయమైపోతాయి!

## అవయవాన్ని ఇతరులకు ప్రదర్శించే అరుదైన అలవాటు

*నా వయసు 20. నాదొక వింత సమస్య. స్త్రీలను చూడగానే ఆకాంక్షతో, అవయవాన్ని స్తంభించి ఉండగానే వారికి చూపించడంతో అనుభూతి పొందుతాను. ఈ మధ్య 15 ఏళ్ళ అమ్మాయి నన్ను చూస్తుండగా హస్తప్రయోగం చేసుకుని సంతృప్తి పొందాను. ఆ అమ్మాయి వాళ్ళ పెద్దవారికి చెపుతుందేమోనని భయపడి రూమ్ కూడ మారి వేరే చోటికి వెళ్ళిపోయాను. అస్తమానం అదే గుర్తుకి వచ్చి భయపడి ఎక్కడికీ వెళ్ళలేకపోతున్నాను. ఈ మధ్య పెళ్ళి సంబంధాలు వస్తూ వున్నాయి. నా సమస్యకు పరిష్కారం తెలుపండి.*

మీరు 'ఎగ్జిబిషనిజమ్' అనే అరుదైన మానసిక రుగ్మతతో బాధపడుతున్నారు. సెక్స్ చేసి ఆనందాన్ని అనుభవించే కంటే, సెక్స్ ఆర్గన్‌ను, ఇతరులకు ప్రదర్శించి అంగస్తంభన, వీర్య స్కలనం పొందడం ఈ జబ్బు లక్షణం. అదే వీరికి అమితానందాన్నిస్తుంది. ఇది ఒక 'సెక్సువల్ పర్వర్షన్.' చిన్న వయసులో కొందరికి ఈ రుగ్మత వున్నా, వయసు పెరిగేకొద్దీ ఇది తగ్గిపోతుంది. ఈ సమస్య మరీ తీవ్రంగా వుంటే సైకియాట్రిస్టును కలిస్తే, అవర్షన్ థెరపీ ద్వారా ఈ సమస్యను పోగొట్టవచ్చు. మీ సమస్యకు పెళ్ళి చేసుకోవడం కూడా ఒక మంచి చికిత్సే! అయితే ఆ కొత్త పెళ్ళికూతురు ముందర మాత్రం మీ స్పెషల్ టాలెంట్‌ను చూపించొద్దు. జడుసుకొని పారిపోవచ్చు. పెళ్ళికి ముందే ఒకసారి సైకియాట్రిస్టును కలవడం మంచిది.

## రోజుకు ఏడుసార్లు భోంచేస్తున్నాను

*నాకు సంవత్సరం నుండి విపరీతంగా ఆకలి అవుతుంది. తిన్న 5 నిమిషాలకే మళ్ళీ ఆకలవుతుంది. రోజుకు ఆరేడు సార్లు భోజనం చేస్తున్నాను. ఏ పని చేద్దామన్నా చేయబుద్ధి కావడం లేదు. 24 గంటలు మనసంతా ఆకలితోనే రగులుతుంది. దీనివల్ల ఇంట్లో వాళ్ళ ముందు చులకనైపోయాను. ఒక్కోసారి చనిపోవాలనిపిస్తుంది. ఆకలి తగ్గే మందులుంటే తెలపండి!*

ఆకలి తగ్గించేందుకు కూడా మందులున్నాయి. కానీ డాక్టరుచేత ఒక్కసారి వైద్యపరీక్షలు చేయించుకున్న తర్వాత ఏవైనా మందులు వాడడం మంచిది. థైరోటాక్సికోసిస్, షుగర్ జబ్బు, మెదడుకు సంబంధించిన కొన్ని జబ్బుల్లో ఆకలి విపరీతంగా వుంటుంది. బులీమియా నర్వోజా, మెంటల్ డిప్రెషన్‌లాంటి మానసిక వ్యాధుల్లో కూడా విపరీతమైన ఆకలి వుంటుంది. మంచి డాక్టరు చేత ఒకసారి జనరల్ చెక్ అప్ చేయించుకుని, శారీరకంగా ఏ ఇతర జబ్బు లేదని నిర్ధారిస్తే అప్పుడు మానసిక వైద్యుడిని సంప్రదించి తగు సలహాలు, మందులు వాడండి.

## మద్యపానాన్ని మాన్పించగలమా?

*మా బంధువుల అబ్బాయి డ్రైవరు. విపరీతంగా తాగుతాడు. ప్రతి సంవత్సరం అయ్యప్ప దీక్షలో 40 రోజులు వున్నప్పుడు తాగుడు మానతాడు. దీక్ష వదిలిన తర్వాత*

*మళ్ళీ మామూలే. త్రాగుడు అలవాటు ఆటోమొబైల్ ఫీల్డులో పనిచేసే వారిలో దాదాపు సగానికిపైగా వున్నట్టు నేను గమనించాను. మావాడిచేత తాగుడు పూర్తిగా మాన్పించడానికి తగిన సలహా ఇవ్వండి.*

తాగుడుకు అలవాటు పడడం, వాటికి పూర్తిగా బానిస అవడం కూడా ఒక మానసిక రుగ్మతే! సరదాకోసం కొందరు, సమస్యలొచ్చినప్పుడు కొందరు త్రాగుడుకు అలవాటు పడితే, వారసత్వప్రభావం వల్ల కొందరు, పరిస్తితులను బట్టి, ఇతరుల సాహచర్యం వల్ల మరికొందరు త్రాగుడుకు లోనవుతారు. పోనుపోను ఇది ఒక వ్యసనంగా మారి చివరకు అది తాగనిదే వుండలేని పరిస్థితికి వెళతారు. తాగకపోతే వళ్ళంతా వణుకు, దడ, చెమటలు, నిద్ర పట్టకపోవడం, తిండి సహించకపోవడం, నీరసం లాంటి లక్షణాలు కూడా వస్తాయి. మీరన్నట్టు ఆటోమొబైల్ కార్మికులలో ఈ త్రాగుడు అలవాటు మిగతా రంగాలలో కంటె కొంచెం ఎక్కువే! వారికున్న పనితీరు, వారి లైఫ్ స్టైల్, అధిక శారీరక, మానసిక ఒత్తిడి అందుకు కొంత కారణం! దైవ దీక్షలో వున్నప్పుడు ఆ దీక్ష పట్టుదల, ఇతరుల ప్రోత్సాహం వల్ల తాత్కాలికంగా కొంతకాలం మానివేయగలరే తప్ప, దీక్ష అయిన వెంటనే కొట్టాయం రైల్వేస్టేషన్‌లో అడుగుపెట్టిన వెంటనే మళ్ళీ త్రాగుడు మొదలు పెట్టిన మీ బంధువులబ్బాయి లాంటి వారు చాలామందే వుంటారు. ఆధునిక మానసిక వైద్యశాస్త్రంలో త్రాగుడును మాన్పించడానికి సమర్థవంతమైన మందులు, మానసిక చికిత్స పద్ధతులు వున్నాయి. 'డైసల్ఫిరామ్' అనే మందుకు త్రాగుడుపై ఎవర్షన్ కలిగించే శక్తి వుంది. మందులతో పాటు, బిహేవియర్ థెరపీ, కౌన్సిలింగ్‌లాంటి మానసిక చికిత్సా పద్ధతులుకూడా ఇందుకు దోహదపడతాయి. హాస్పిటల్‌లో 2 వారాల పాటు వుండాల్సి వస్తుంది. మీ వాడికది నచ్చచెప్పి, మీకు దగ్గర్లోని సైకియాట్రిక్ హాస్పిటల్‌కి తీసుకెళ్ళి వైద్యం చేయించండి. అతను పూర్తిగా మానేసి మామూలు మనిషి తప్పక అవుతాడు.

## ఇంటర్వ్యూకెళ్ళాలంటే భయం

*డాక్టర్‌గారూ! నేను బి.టెక్, ఎమ్.బి.ఎ. చేశాను. మొదట్నుంచీ అకడమిక్‌గా చాలా బ్రైట్ స్టూడెంట్‌ను. ఈ మధ్య చాలా చోట్ల ఉద్యోగానికి ఇంటర్వ్యూ కాల్స్*

*వచ్చాయి. ఎందుకో ఇంటర్వ్యూ కెళ్ళాలంటేనే దడపుట్టుకొస్తుంది. ఆమధ్య మద్రాస్‌లో ఒక పెద్ద సంస్థ ఇంటర్వ్యూకెళితే నన్ను పిలవక ముందే వెయిటింగ్-హాల్‌లో వళ్ళంతా ఒకటే వణుకుడు, చెమటలు పట్టసాగాయి. అందరూ ఎంతో తాపీగా, హుషారుగా లోపలికెళ్ళి వస్తుంటే నాకు మాత్రం భయంతో, మాటిమాటికి యూరినల్స్ కెళ్ళాల్సి వచ్చింది. చివరికి లోపలికెళ్ళిన తర్వాత ఒకటే టెన్షన్, మాట తడబడ్డం, నాకు తెల్సిన ప్రశ్నలడిగినా, మైండ్ మొద్దుబారి ఒక్క ప్రశ్నకు కూడా సరిగా ఆన్సర్ చెప్పలేకపోయాను. ఎంతో మంచి భవిష్యత్తు ఉన్న నాకు కేవలం ఈ ఇంటర్వ్యూ భయంవల్ల మంచి ఆఫర్స్ పోతున్నాయి. నన్ను అందరిలాగా ధైర్యంగా ఇంటర్వ్యూ ఫేస్ చేసేట్టు చెయ్యండి డాక్టర్!*

భవిష్యత్తుపై ఎన్నో ఆశలు పెట్టుకుని మంచి క్వాలిఫికేషన్స్ వున్న మీరు కేవలం ఈ ఇంటర్వ్యూ భయం వల్ల అన్ని ఆఫర్స్ పోగొట్టుకుంటున్నారన్న విషయం చాలా బాధాకరమైందే. అంగట్లో అన్నీ వున్నా అల్లుడి నోట్లో శని అన్న చందాన, అన్ని తెలివితేటలు, మంచి విద్యార్హతలు వుండి కూడా మీరు కేవలం ఒకరకమైన మానసిక రుగ్మత వల్ల ఇలా వెనుకబడిపోతున్నారు. ఏంక్సైటీ న్యూరోసిస్ అనే మానసిక సమస్య వల్ల మీరిలా ఇంటర్వ్యూ భయానికి గురవుతున్నారు. కొందరికి పరీక్షల భయం, కొందరికి నల్గురిలో కలవాలంటే భయం, మరికొందరికి మీలాగా ఇంటర్వ్యూ భయం. సమాజంలో చాలామందికి చాలా రకాల సమస్యలుండవచ్చు. అవి కూడా మానసిక రుగ్మతలేనని, వీటికి కూడా మానసిక వైద్య శాస్త్రం ఆధునాతన చికిత్సా పద్ధతులు, మందులు వున్నాయన్న విషయం ఇప్పటికీ చాలామందికి తెలియదు. మీరు వెంటనే మీ నెల్లూరులోని సైకియాట్రిస్ట్‌ని కలిస్తే, మీ ఇంటర్వ్యూ భయం పోగొట్టగలరు. సైకోథెరపీ, రిలాక్సేషన్, డీసెన్సిటైజేషన్‌లాంటి మానసిక చికిత్సా పద్ధతులతోబాటు, ఎలాంటి భయాన్నైనా తగ్గించేందుకు ఆల్ప్రజోలమ్, ప్రొప్రనలాల్, క్లోమిప్రమిన్, ఇమిప్రమిన్ లాంటి అత్యాధునిక మందులు కూడా నేడు అందుబాటులో వున్నాయి. మరి ఆలస్యం దేనికి? వెంటనే మీ సైకియాట్రిస్ట్‌ని కలవండి. బంగారు భవిష్యత్తుకు పునాది వేసుకోండి!

# పెళ్లిచేసుకుంటే నాభార్యను సుఖపెట్టగలనా?

డాక్టరుగారూ! నాదొక వింత సమస్య. బయటకు చెప్పుకోవాలంటే చాలా సిగ్గుగా వుంది. మీకు లెటర్ రాయాలని మూడేళ్ళ నుంచి అనుకుంటున్నాను. ఇప్పటికి నాకు ధైర్యం వచ్చింది. నా సమస్య ఈ ప్రపంచంలో ఎవరికీ వుండదని నా అభిప్రాయం. నాలో వున్న లోపం నా శరీరమే. నా శరీరంలో ఎడమవైపు తక్కువ, కుడివైపు ఎక్కువ వుంది. దీనికి కారణం నేను విపరీతంగా చేసుకునే హస్తప్రయోగమే అని నా నమ్మకం. నాకు పన్నెండేళ్ళ నుంచి హస్తప్రయోగం చేసుకోవడం అలవాటు. మా కజిన్ నాచేత హస్తప్రయోగం చేయించుకుని ఆ అలవాటు నాకు నేర్పాడు. అతను తన సెక్స్ కార్యకలాపానికి కూడా నన్ను వాడుకున్నాడు. అప్పటినుంచి రకరకాల పద్ధతుల్లో రహస్యంగా హస్తప్రయోగం చేసుకోవడం అలవాటైంది. ఇలా చెయ్యడం వల్ల నా శరీరం ఛండాలంగా తయారైంది మోకాళ్ళు లూజు అవడం, తొడలు మధ్య దూరం అవడం జరిగింది

నన్ను చూసిన వాళ్ళందరూ అసహ్యించుకుంటున్నారు. ఇప్పటికీ నాకు హస్తప్రయోగం అలవాటుగా మారిపోయింది. నేను కాలేజీలో చదువుతున్నప్పుడు కొంతమంది నా ఫ్రెండ్స్ హస్తప్రయోగానికి అలవాటు పడడం చూశాను. కానీ, ఆరోగ్య విషయంలో కానీ ఏవిధమైన సమస్యలూ తలెత్తలేదు. నేను ప్రస్తుతం జోరుగా నడవడం కానీ, పరుగెత్తడం కానీ చెయ్యలేక పోతున్నాను. నా కన్నా చిన్నవాళ్ళు సెక్స్‌లో పాల్గొన్నా, నాకు బాగా ఆశ్చర్యంగా వుంది. ప్రస్తుతం నా వయసు ఇరవై ఒకటి. ఇంతవరకూ ఏ స్త్రీతోను నేను సెక్స్‌లో పాల్గొనలేదు. అందంగా వున్న ఏ స్త్రీని గాని, పురుషుడ్ని గాని చూసినా నాలో చెప్పలేని అసూయ తలెత్తుతోంది. నేను పెళ్ళిచేసుకుంటే నా భార్యను సుఖపెట్టగలనా? నా శరీరాన్ని చూసుకొని నిత్యం బాధపడడం తప్ప నేనేమీ చెయ్యలేక పోతున్నాను. నాకు బతకాలనిపించడం లేదు. వంకరగా తయారైన నా 'శరీర భాగాల'ని చూసుకుని ఏడవడం తప్ప నేనేమీ చెయ్యలేని పరిస్థితి. అప్పుడప్పుడు నాకు చనిపోవాలని పిస్తుంది. నేనేం చెయ్యాలో నాకేం అర్థం కావడం లేదు. నా అనారోగ్య స్థితికి కారణం ఏమిటి! నేను మళ్ళీ మనిషిని కాగలనా? నా మనో స్థైర్యం దెబ్బతినకుండా వుండాలంటే, ఏం చెయ్యాలి? డాక్టర్ గారూ, మీ సలహా కోసం వెయ్యి కళ్ళతో ఎదురుచూస్తుంటాను.

మీరు ఎంతో ఆవేదనతో వ్రాసిన ఉత్తరం చదివాను. మీరిప్పటికైనా సిగ్గువిడిచి ధైర్యంతో మీ సమస్యను బయట పెట్టినందుకు అభినందిస్తున్నాను. మీరు వ్రాసినట్టుగా మీది వింత సమస్యేమీ కాదు. మీ వయసులో ఉన్న ఎన్నో వేలమంది యువకుల మనసుల్లో ఉన్న భయాలను, అనుమానాలను మీరీ ఉత్తరం ద్వారా తెలియపర్చినందుకు సంతోషం.

హస్త ప్రయోగమనేది యుక్త వయసులో చాలా సహజమైన అలవాటు. ప్రముఖ మానసిక శాస్త్రవేత్త 'కిన్సే' పరిశోధనల ప్రకారం దాదాపు నూటికి 90 మంది యువకుల్లో ఈ అలవాటు ఉన్నట్టు కనుగొనడం జరిగింది. యువతీ యువకుల్లో ఇది చాలా సహజమైనదని నిర్ధారించారు. యుక్త వయస్సులో ఉన్నవారు, తమకు సహజంగా కలిగే కామోద్రేకాల వల్ల తమ జననేంద్రియాలపై ఒత్తిడి, స్పర్శ కలిగించి స్వయం తృప్తి పొందుతారు. ఈ వయసులో వచ్చే హార్మోనుల ప్రభావం, పరిసరాల ప్రభావం, మీడియా ప్రభావం వల్ల చాలామంది వేరే మార్గం లేకపోతే హస్తప్రయోగానికి అలవాటుపడుతున్నారు. తెలిసీ తెలియని సెక్స్ విజ్ఞానం వల్ల, నకిలీ సెక్స్ స్పెషలిస్టుల ప్రకటనల వల్లను, హస్తప్రయోగం ప్రమాదకరమని, ఒక చుక్క వీర్యం వందచుక్కల రక్తానికి సమానమని, వీర్యనష్టంవల్ల నరాల బలహీనత, అంగం చిన్నదగుట, నపుంసకత్వం వస్తాయని, ఇలాంటి అపోహలకు లోనై మీలాంటి చాలామంది యువకులు, ఈవిధంగా లేనిపోనివి ఊహించుకొని మానసికంగా కృంగిపోతున్నారు.

మన ప్రాచీన గ్రంథాల్లో వీర్యం అంటే 'ధాతు' అని, వీర్యనష్టం వల్ల ధాతు నష్టం జరిగి, మనిషి శక్తి తగ్గిపోయి, పనికిరాని వాడుగా తయారవుతాడని ఉండటం వల్ల, అది కొందరు నిజమని నమ్మి తమను తాము నపుంసకులుగా ఊహించుకొని బాధపడుతుంటారు. ఇలాంటి సెక్స్‌కు సంబంధించిన అనుమానాలు, అపోహలు మన ఇండియన్స్‌లోనే ఎక్కువని 'ప్రొఫెసర్ విగ్' అనే సైకియాట్రిస్ట్ తన పరిశోధనల ద్వారా నిరూపించి, ఈవిధమైన మానసిక రుగ్మతకు 'ధాత్ సింద్రోమ్' (Dhatt Syndrome) అని పేరు పెట్టాడు.

మీరు వ్రాసిన దాన్నిబట్టి.. మీకున్న శారీరక లోపాలకు హస్తప్రయోగం కారణం కానేకాదు. మీకు వేరే కండరాలు, నరాలకు సంబంధించిన సమస్య ఉన్నట్లు అనిపిస్తుంది. ఒకసారి మీరు న్యూరాలజిస్ట్ చేత పరీక్ష చేయించుకుంటే మంచిది. మీ సెక్స్‌లైఫ్‌కు మీకున్న శారీరక లోపానికి ఎలాంటి సంబంధం లేదు. మీరు అందరిలాగా మామూలుగా పెళ్ళి చేసుకొని సుఖంగా సెక్స్‌లైఫ్ అనుభవించవచ్చు. వయసులో చెలరేగే కోరికలవల్ల వేశ్యల దగ్గరకెళ్ళి జబ్బులు కొని తెచ్చుకోవడం, లేదా తొందరపడి కాలుజారి తర్వాత బాధపడటం కంటే హస్తప్రయోగం యువతకు ఒక ఆరోగ్యకరమైన 'సెక్సువల్ ఔట్ లెట్'-లాంటిది. అలాగని అతిగా హస్తప్రయోగం, అదే పనిగా చేయమని ఎవ్వరూ సలహా చెప్పరు. మనసు నిగ్రహించుకుని, ఇతర ఉపయోగకర విషయాలపైకి మనసు మళ్ళించుకుని వివాహమయ్యేంతవరకూ నిగ్రహంగా ఉండేట్లు ప్రయత్నిస్తే అంతకు మించినది లేదు. హస్తప్రయోగం అలవాటున్నవారు దానికి భయపడి మానుకోవాల్సినంత పనికూడా లేదు.

మీ విషయంలో అంతగా కృంగిపోయి ఆత్మహత్య చేసుకోవాల్సినంత అనారోగ్యమేదీ మీకు లేదు. మీరు వెంటనే మీకు దగ్గరలోని న్యూరాలజిస్ట్ డాక్టర్‌ను ఒకసారి కలిసి సలహా తీసుకుంటే మీకున్న శారీరక లోపాలు కూడా చక్కదిద్దబడతాయి. తర్వాత మీరు అందరిలాగా వివాహం చేసుకొని చక్కగా మీ భార్యను సుఖ పెట్టగలరు. డోంట్ వర్రీ! బీ హేపీ!

## 'ఆ కోరిక' కోసం పరితపించిపోతున్నాను!

*డాక్టర్‌గారూ! నేను విశాఖపట్నంలో ఓ ఉమెన్స్ కాలేజీలో సెకండ్ ఇంటర్ చదువుతున్నాను. గర్ల్స్ హస్టల్లో కాకుండా, మా నాన్నగారికి ఫ్రెండ్ అయిన ఒకాయన ఇంట్లోవుంటున్నాను. వాళ్ళింట్లో నన్ను బాగా చూసుకుంటారు. ఆయనకు ఇద్దరు పిల్లలు. అమ్మాయికి రెండేళ్ళ క్రితం పెళ్ళయింది. అబ్బాయి కర్ణాటకలో ఇంజనీరింగ్ చదువుతున్నాడు. ఆ అమ్మాయి వయసు ముప్పై నాలుగేళ్ళు. ఒక పాప కూడా. ఒకసారి ఆ అమ్మాయి పుట్టింటికి వచ్చినపుడు ఆమె నాకు పరిచయమైంది. నన్ను చాలా ప్రేమగా,*

ఆత్మీయంగా చూసుకున్నది. నేను కూడా 'అక్కా,అక్కా' అని పిలిచేదాన్ని. కాలేజీనుంచి వచ్చాక ఇద్దరం కలిసి సినిమాలకు వెళ్ళడం, రాత్రి పది, పదకొండు గంటలవరకు కబుర్లు చెప్పుకోవడం, పక్కపక్కనే నిద్రపోవడం కొన్నాళ్ళు హాయిగా గడిచింది.

కాగా, ఒకరోజు ఓ అర్ధరాత్రి నేను బాగానిద్రలో వున్నప్పుడు నా మీద చెయ్యి పడగానే, నాకు చప్పున మెలకువ వచ్చింది. నిద్రలో ఒకరిమీద ఒకరి చెయ్యి పడడం సహజం. కానీ నాకు ఎవరి చెయ్యి అయినా నామీద పడితే చికాగ్గా వుంటుంది. అది నా మనస్తత్వం. ఆ చేతిని నెమ్మదిగా పక్కకు తీసేసి కొంచెం జరిగి పడుకున్నాను. కొంతసేపయ్యాక ఆమె నాకు బాగా దగ్గరగా జరిగింది. ఆమె చేతులు నా జాకెట్టు మీద పడ్డాయి. ఈసారి ఆమె 'ఏమి చేస్తుందనే ఊహ' నాలో కదలాడగానే నిశ్శబ్దంగా గమనించడం ప్రారంభించాను. ఒక పక్క సరదాగాను, ఇంకోపక్క గిలిగింతలుగాను వుంది. అలాంటి పనులు మగవాడు ఆడపిల్ల విషయంలో చేస్తాడని, నేను డెబనాయిర్ తదితర పత్రికల్లో రహస్యంగా తెలుసుకున్నాను కాబట్టి కాసేపు సిగ్గు అభినయించి తర్వాత టీనేజ్ కాబట్టి నేనూ ఆమెకు సహకరించడం ప్రారంభించాను. ఆ స్వలింగ సంపర్కం మొదటి అనుభూతి నాకెందుకో బాగా నచ్చింది. మర్నాడు ఆమెను చూసి నేను సిగ్గుపడ్డాను. కానీ ఆమె నాతో మామూలుగానే ప్రవర్తించింది. మర్నాడు రాత్రి మళ్ళీ మామూలే. ఆరోజు ఆమె నన్ను మాట్లాడించింది. మూడోరోజు మామధ్య సిగ్గు తెర తొలిగి పోయింది. హాయిగా ప్రవర్తించాం. ఇలా పది రోజుల్లో స్వలింగ సంపర్కంలో మాధుర్యాన్ని చవిచూడడం జరిగింది. తర్వాత ఆమె అత్తారింటికి వెళ్ళిపోయింది.

అప్పటినుంచి నా బాధలు మొదలుయ్యాయి. రాత్రివేళల్లో ఒంటరిగా వుండలేని పరిస్థితి ఏర్పడింది. కొన్నాళ్ళ తర్వాత వాంటెడ్‌గానే హాస్టల్‌లోకి మారాను. అక్కడ నా వెతుకులాట 'ఆ కోరిక' కోసం. ఒకరిద్దరు అమ్మాయిల్ని నావేపు తిప్పుకోవడానికి ప్రయత్నించి విఫలమయ్యాను. హాస్టల్లో రాత్రి వేళల్లో నా ప్రవర్తన విషయమై ఎన్నో రూమర్లు బయలుదేరాయి. అదొక సీరియస్ మాటర్ అయిపోయింది. హాస్టల్‌లోంచి బయటికి వచ్చే పరిస్థితి ఏర్పడింది. అదే సమయంలో మా తల్లిదండ్రులు నాకు పెళ్ళి సంబంధం తెచ్చారు. 'నాకు పెళ్ళొద్దు' అని చెప్పేశాను. నిజానికి ఒక మగవాడ్ని పెళ్ళాడడం, అతనికి పిల్లల్ని కనడం నాకిష్టం లేదు. ప్రస్తుతం నేను ఇంట్లో వుండలేక

*కాలేజికి వెళ్లలేక సందిగ్ధ పరిస్థితిలో వున్నాను. నాకు అప్పుడప్పుడు చచ్చిపోవాలనిపిస్తుంది. స్వలింగ సంపర్కం కోసం బతకాలనిపిస్తుంది. డాక్టర్! నా సమస్యకు పరిష్కారం చూపించగలరా?*

మీ ఉత్తరం చదివిన తర్వాత మీరది ఆవేశంలో రాశారనిపించిందే తప్ప, ఆలోచించి రాసింది కాదని తెల్సింది. ఒకే సెక్స్‌కు సంబంధించిన ఇద్దరు వ్యక్తుల మధ్య జరిగే లైంగిక చర్యను 'హోమో సెక్స్‌వాలిటి' (స్వలింగ సంపర్కం) అంటారు. మీలా ఇద్దరు స్త్రీలు కలిసి లైంగిక తృప్తి పొందే మానసిక వైపరీత్యాన్ని 'లెస్బియనిజమ్' అంటారు. క్రీ.పూ.600 సం.లో 'లెస్బాస్' అనే ఒక దీవిలో 'సాఫో' అనే ఒక కవయిత్రి యుక్త వయసులోనున్న ఆడపిల్లలను స్వలింగ సంపర్కానికి ప్రోత్సహించడంతో దీనికి లెస్బియనిజమ్ లేదా 'సాఫిజమ్' అనే పేరు వచ్చింది. ప్రఖ్యాత సెక్సాలజిస్ట్ కిన్సే పరిశోధనల్లో 50 శాతం మంది మగవారు, 28 శాతం స్త్రీలు జీవితంలో ఎప్పుడో ఒకసారి స్వలింగ సంపర్కానుభూతికి లోనైన వారే అని తెల్సింది. పాశ్చాత్య దేశాలతో పోలిస్తే మన దేశంలో హోమో సెక్సువాలిటీ చాలా తక్కువ. అది మన సంస్కృతికి విరుద్ధమని భావించే వారు. కానీ మనం అనుకున్న దానికంటే హోమో సెక్సువాలిటి చాలా ఎక్కువగా మన దేశలో వ్యాపిస్తోందని ఇటీవలి పరిశోధనలు తెల్పుతున్నాయి. అయితే మగ హోమో సెక్సువల్స్‌తో పోలిస్తే, స్త్రీ హోమోసెక్సువల్స్ శాతం చాలా తక్కువనే చెప్పాలి. (50:1)

ఎందుకు కొందరు వ్యక్తులు మాత్రమే ఇలాంటి అసహజ లైంగిక చర్యకు పాల్పడుతారన్న దానికి చాలా కారణాలుండవచ్చు. పెంచబడిన వాతావరణం, కుటుంబపరిస్థితులు, అపోజిట్ సెక్స్‌పైన అవర్షన్, మీ విషయంలోలాగా తన ప్రేమను, సెక్స్‌ను, పురుషునిపైకి కాకుండా, స్త్రీపైకే మరల్చుకుని కొంత విపరీతధోరణిని ఈ విధంగా ప్రదర్శించే అవకాశముంది.

మీ విషయంలో మీ వయసు-మనసు సెక్స్ ఆలోచనలకు, భావాలకు స్పందించడం అసమంజసమేమీ కాదు.మీ "అక్క" తనలో దాగి వున్న స్వలింగ సంపర్క ఆలోచనలను ప్రశాంతంగా ఉన్న మీ మనసులో రేపెట్టి, తన లైంగిక బలహీనతకు మిమ్మల్ని వాడుకుంది. ఆమె ఇప్పటికి తన భర్తతో సహజరతిలోని

మధురిమను అనుభవించి ఒక పాపకు జన్మనిచ్చింది. కేవలం ఆ పదిరోజులు వెరైటీ కోసమే మీతో ఆట్లాడుకుంది. మీరది ఆట అని తెలియక, సహజరతే నన్న భ్రాంతిలో పడిపోయి, హస్టల్‌లో కూడా చెడ్డ పేరు తెచ్చుకున్నారు. చివరకు పెళ్లి కూడా వద్దని, మగవాడికి పిల్లలకు కనడమేంటి? అనే భావనకు వచ్చారంటే మీరు మానసికంగా ఎంత దిగజారిపోయారో తెలుస్తోంది. స్వలింగ సంపర్కం అలవాటు కొందరిలో వున్నా, వారు మళ్లీ తమ భార్యా, భర్తలతో సహజరతిలో చక్కగా పాల్గొంటూనే వుంటారు. మీలో ఈ భావాలు రేపిన మీ 'అక్క' చక్కగా మళ్లీ తన భర్తతో సుఖసంసారం చేస్తూనే వుంది. మీరే అమాయకంగా దీనికి బలయిపోతున్నారు. మీరు వెంటనే హస్టల్ లోంచి ఇంట్లోకి మారండి. ముందు చదువు ముఖ్యం. కాబట్టి మీ ధ్యాస అంతా చదువుపైనే నిపండి. ఈ విషయాన్ని మీలోనే దాచుకుని క్రుంగిపోకుండా మీ తల్లితో చెప్పి, విశాఖపట్నంలో మంచి సైకియాట్రిస్టును కలవండి. మీలోనున్న 'హోమో' భావనలను మానసిక చికిత్స ద్వారా, ప్రవర్తనా చికిత్స (Behavior Modification) ద్వారా పోగొట్టి అందరు ఆడపిల్లలా మీలో సహజరతి భావాలు కల్గించవచ్చు. పెళ్లి చేసుకుని అందరి ఆడపిల్లలలా జీవితాన్ని ఆనందమయం చేసుకుని, సహజరతిలోని మాధుర్యాన్ని అనుభవించండి. స్త్రీజన్మకు సార్థకతనిచ్చే మాతృత్వాన్ని పొందాలంటే అది సహజరతిలోనే సాధ్యం. మీరు చావకూడదు. మీలోనున్న 'హోమోసెక్స్'ను చంపండి. మీరు బ్రతకాలి! మీ బంగారు భవిష్యత్తుకోసం, మీకు పుట్టబోయే పిల్లలకోసం, దాంపత్య జీవితంలోని రుచులను ఆస్వాదించేందుకు మీరు బ్రతకాలి. పిచ్చి పిచ్చిగా ఆలోచించి మీ మనసును, జీవితాన్ని పాడు చేసుకోవద్దు. మీరు త్వరలోనే మామూలు మనిషవుతారు. మీ వెడ్డింగ్ కార్డుకోసం ఎదురు చూస్తుంటాను. ఆల్ ది బెస్ట్.

## మగదేవుళ్లను కూడా పూజించొద్దు

*డాక్టరుగారూ! మా పెళ్లయి పన్నెండు సంవత్సరాలయింది. ఇద్దరమ్మాయిలు. మొదట్లో మా ఆయన నన్నెంతగానో ప్రేమించేవారు. ఈ మధ్య రెండు*

సంవత్సరాలనుంచి నన్ను నరకయాతన పెడ్తున్నాడు. దగ్గినా, తుమ్మినా, నవ్వినా అనుమానమే! వాడినిచూసే సిగ్నల్ ఇచ్చే దానికి దగ్గుతున్నావు అంటాడు. ఒకరిద్దరితో కాదు, చిన్నా-పెద్దా, వావి-వరుస తేడాలేదు. రక్తసంబంధీకులతో మాట్లాడినా అనుమానమే! వారానికోసారి సినిమాకు, తరుచుగా హోటల్‌కు తీసుకెళ్లేవారు. ఇప్పుడు పూర్తిగా మానేసి, నన్ను 'హౌస్ అరెస్ట్' చేసారు. నాకు బంధువులు, స్నేహితులు బయటలోకమే లేకుండా చేశారు. చివరకు మగవారిని చూడటం మాట్లాడటమే కాదు, మగదేవుళ్ల పటాలన్నీ తీసివేశాడు. ఇది పిచ్చి అనాలో శాడిజం అనాలో, నాకర్థంకావడం లేదు. డాక్టరుగారూ, మీరైనా నమ్మండి. నాకు మావారిపైన తప్ప ఆయన ఇంత హింసించినా ఈ రోజువరకు వేరేవారిపైన ఆయన ఊహిస్తున్నట్లుగా నాకు అలాంటి తలపులు లేవు. ఎవరితో చెప్పలేక, ఆయన బాధలు పడలేక చచ్చిపోదామనిపిస్తుంది. విజయవాడలోనే ఉన్నా మీ దగ్గరికి పర్సనల్‌గా రాలేక కనీసం 'ఆంధ్రజ్యోతి' ద్వారా నాకు ఒక మార్గం చూపిస్తారనే ఆశతో ఉత్తరం వ్రాస్తున్నాను.

మీ వారిది శాడిజమా! పిచ్చా! అని అడిగారు. మీ వారు శాడిజమ్ లెవల్ దాటిపోయి, పిచ్చిలోకి ప్రవేశించారు. మగ మనుషులనే కాదు మగదేవుళ్ళను కూడా చూడొద్దు, పూజించొద్దు అనే స్థాయికి వెళ్లాడంటే అది ఒక రకమైన పిచ్చిజబ్బే! 'పారనాయిడ్ సైకోసిస్' అనే జబ్బుతో బాధపడేవారు తీవ్రమైన అనుమానాలకు, భ్రమలు భ్రాంతులకు లోనవుతారు. మీరు ఇప్పటికే చాలా ఆలశ్యం చేశారు. మీ సొంతమనుషులెవరినైనా తోడు తీసుకుని ఒకసారి నా దగ్గరకు రండి. ఆయన ఇంట్లోలేని సమయంలోనైనా ఒకసారి రండి. కనీసం ఫోన్ చేసైనా ముందు మాట్లాడండి. ఆయన ఎలాగు చికిత్సకు రారు కాబట్టి ఆయనకు తెలియకుండా మందులెలా వాడాలి, ఆయన్ను ఎలా దారిలో పెట్టాలో చెబుతాను. మందులు కొంతకాలం వాడి ఆయన దారిలో పడిన తర్వాత, ఆయన్ను పర్సనల్‌గా నా దగ్గరకు తీసుకురావచ్చు. అంతవరకు మీరు కొంత రిస్కు తీసుకుని చికిత్స చేయించాలి.

# ఇది 'గాలి ఎఫెక్టా? మెంటల్ ఎఫెక్టా?

*నా కూతురికి మొదటిసారి కాన్పు అయిన తర్వాత మెంటల్ వచ్చి కొంతకాలానికి తగ్గిపోయింది. రెండవసారి ఇప్పుడు కాన్పులో మళ్ళీ మెంటల్ వచ్చింది. ఇది 'గాలి' సంబంధమా? లేక మెంటల్ ఎఫెక్టా? అనేది తెలియడం లేదు. ఇలా ప్రతిసారి కాన్పు వచ్చిన తర్వాతే ఇలా పిచ్చి పిచ్చిగా ఎందుకు ప్రవర్తిస్తుందో తెలియడంలేదు. ఇది మెంటల్ ఎఫెక్టేనంటే డాక్టరు దగ్గరకు తీసుకెళ్తాము. లేదా 'గాలి' సంబంధమని మీరు చెబితే ఆవిధంగా ఎవరికైనా చూపించకుంటాము. దయచేసి మాకు సలహా ఇవ్వండి.*

మీ కూతురు పిచ్చిగా ప్రవర్తించడమనేది మానసిక జబ్బు వల్లనే తప్ప మీరనుకుంటున్నట్టుగా 'గాలి 'దెయ్యం' లాంటి చేష్టలు కానేకావు. అసలు గాలి, ధూళి, దెయ్యం, భూతం, చేతబడి ఇవన్నీ మనం సృష్టించుకున్న మూఢ నమ్మకాలే తప్ప శాస్త్రీయంగా అసలలాంటివి లేనేలేవు. ప్రసవమైన తర్వాత కొందరు స్త్రీలు మతి స్థిమితం కోల్పోయి ఇలా పిచ్చిగా ప్రవర్తించడాన్ని 'పోస్ట్ పార్టమ్ సైకోసిస్' అని అంటారు. ప్రసవమైన తర్వాత శరీరంలో అకస్మాత్తుగా హార్మోన్లలో వచ్చే మార్పులు, గర్భ సమయంలో రక్త స్రావం, ప్రసవవేదన, ప్రసవాన్ని గురించి ఆలోచనలు, ఆ సమయానికి భార్యభర్తల సంబంధాల విషయంలో వుండే మనస్పర్థలు ఇవన్నీ కలసి కొందరు స్త్రీలను ఈ విధంగా మతి భ్రమించేటట్టు చేస్తాయి. ఇలా ప్రసవ సమయంలో మతి స్థిమితం కోల్పోయిన స్త్రీలు తిండినిద్ర లేక శుష్కించి పోవడం, తమకు తాము హాని చేసుకోవడమో, లేదా తెలియని ఉన్మాద స్థితిలో పుట్టిన బిడ్డకు హాని చేయడమో జరగవచ్చు. మీరు 'గాలి', 'దెయ్యం' అని ఆలస్యం చేయకుండా అటు ఒంగోలులో కాని ఇటు గుంటూరులో కాని మంచి మానసిక వైద్యుడికి చూపించి వైద్యం చేయిస్తే ఆమెకు పూర్తి స్వస్థత చేకూరి మామూలు మనిషి అవుతుంది.

# దేవుడిని నమ్మాలా? సైన్స్‌ని నమ్మాలా?

*డాక్టరుగారూ! నా ధర్మ సందేహానికి ఒక సైకియాట్రిస్టుగా మీ సమాధానం కావాలి. భగవంతుడిని నమ్మి మనశ్శాంతి పొందడం మంచిదా? లేక సైన్స్‌ని నమ్మి ఆత్మశక్తిని పెంచుకోవడం మంచిదా?*

మీ ధర్మ సందేహంతో నన్ను కూడా ధర్మసందేహంలో పడవేశారు. సైకియాట్రిస్టుగా నా సమాధానం కావాలని వ్రాశారు. తప్పకుండా! దేవుడి పైన భక్తి అనేది మన నమ్మకాలకు సంబంధించిన విషయం. మనం పుట్టి పెరిగిన పరిస్థితులని బట్టి, మన పెద్దల ఆచార వ్యవహారాలను బట్టి భగవంతునిపైన నమ్మకం, భక్తి అనేవి ఏర్పడతాయి. పుట్టుకతో ఆస్తికులయిన వారు కొందరు పెరిగే కొద్దీ, ఇతరుల ప్రభావం వల్ల కానీ, తాము నేర్చుకున్న విజ్ఞానాన్ని బట్టికాని, హేతువాదులుగా లేదా నాస్తికులుగా కానీ మారవచ్చు. చాలామంది ఎంత చదువుకున్నా విజ్ఞానవంతులయినా వారిలో రేషనల్ థికింగ్, సైంటిఫిక్ టెంపర్ అలవడినా, దేవుని విషయం వచ్చే సరికి వారి నమ్మకాలకే ప్రాధాన్యం ఇస్తారు. దేవునిపైన నమ్మకం, భక్తి అనేవి కొందరికి కొండంత గుండె బలాన్నిస్తాయి. జీవితంలో సమస్యలు, కష్టాలు, ఎదురుదెబ్బలు తగిలినప్పుడు మానసికంగా ధైర్యం తక్కువగా వున్న వారికి భగవంతుడి మీద నమ్మకమే గుండె బలాన్నిచ్చే ఒక గొప్ప 'టానిక్'లా పని చేస్తుంది. ఏ నమ్మకమైనా ఆ మనిషికి మేలు చేసి, ఇతరులెవరికీ నష్టం కలిగించనంతవరకు ఆ నమ్మకాన్ని విమర్శించాల్సిన అవసరం లేదు. పరీక్షల ముందు ఒక విద్యార్థి 'దేవుడా!' నాకు 'ఎంసెట్'లా సీటొస్తే తిరుపతి వచ్చి తలనీలాలిస్తానని మొక్కుకొని, ఆ దేవునిపైన అచంచల విశ్వాసంతో మరింత గట్టిగా కృషి చేసి ఎంసెట్‌లో సీటు సంపాదించుకొని, తిరుపతికెళ్ళి గుండు గీయించుకొని వస్తాడు. ఆ నమ్మకంవల్ల ఆ విద్యార్థి మరింత విజృంభించి చదివి సీటు సంపాదించుకోవడం వల్ల అతనికి లాభం కలిగింది. ఇతరులెవ్వరికీ నష్టం కలగలేదు. అలా కాకుండా దేవునిపైన, మతం పైన నమ్మకాలు తీవ్ర స్థాయికి వెళ్ళి దేవుని పేరుతో మోసాలు, అన్యాయాలు, దొంగ స్వాములు, దొంగబాబాలు అమాయక ప్రజలను దోచుకోవడం, తమ దేవుడు-మతం తప్ప, ఇతర ఇతర దేవుళ్ళు, ఆ మతాలు పనికి రావని మతోన్మాదానికి లోనై మతం పేరుతో ఊచకోతలు, మారణహోమాలు జరిగితే మాత్రం అలాంటి వాటిని అందరూ ఖండించవలసిందే! సైన్స్‌ను నమ్మి ఆత్మశక్తిని పెంచుకోవడం మంచిదే అయినా కేవలం సైన్స్ చదివినంత మాత్రాన్నే ఆత్మశక్తి అందరికీ పెరగకపోవచ్చు. ఏదైనా

ఆపదవచ్చినప్పుడు ఆస్తికులు 'దేవుడా! నీవేదిక్కు!' అని తమ భారాన్నంతా దేవునిమీద వదిలి రిలాక్స్ అయితే, నాస్తికులు ఆమాట అనలేరు. వారు కేవలం తమ ఆత్మశక్తిపైనే ఆధారపడి వారి కష్టాల్లోంచి బయటపడే దానికి కృషి చేస్తారు. ఎవరి నమ్మకాలు సిద్ధాంతాలు వారికి గొప్పవే. వాటిని మనం ఖండించాల్సిన పని లేదు. సైన్స్ కోసం దేవుని, దేవునికోసం సైన్స్‌ని వదలిపెట్టాల్సిన అవసరం లేదు. సైన్స్‌లోని అర్థాన్ని ,దేవుడిపై నమ్మకంలోని పరమార్థాన్ని గ్రహించి జీవితాన్ని బేలెన్స్‌డ్‌గా తీర్చి దిద్దుకోవడమే అన్నింటికి మించిన గొప్ప జీవన వేదాంతం! దేవుడు-సైన్స్ అనేవి ఒకదానికొకటి కాంప్లిమెంటరీ కావాలే కాని కాంట్రడిక్టరీ కాకూడదు.

## సైకిల్ తొక్కాలంటే భయం

*డాక్టరుగారూ! మా ఫ్రెండ్ ఒకతను ఈతకు వెళ్ళినా భయం లేకుండా ఫ్రీగా స్విమ్ చేస్తాడు. కానీ సైకిల్ తొక్కాలంటే భయం. కనీసం సైకిల్ ఎక్కి కూర్చునే దానికి కూడా భయపడతాడు. సైకిల్‌పై వెళ్ళాలంటే ఏదో ఒక నెపంవేసి దాటవేస్తాడు. దీనిని భయమంటారా! ఫోబియా అంటారా! అతడికి సైకిల్ భయం పోవాలంటే ఏం చేయాలో చెప్పండి. అసలు ఈ ఫోబియాలనేవి ఎలా వస్తాయో తెల్పండి!*

మీ ఫ్రెండ్‌కున్న సైకిల్ తొక్కే భయాన్ని 'ఫోబియా' అనవచ్చు. ఫోబియా అంటే అసహజమైన, అనవసరమైన భయం. ఒక పామును చూస్తే భయపడితే అది సహజ భయమే (FEAR) తప్ప, ఫోబియా కాదు. పాము విషజంతువు. కరిస్తే ప్రమాదమవుతుందనేది నేచురల్ ఫియర్. అలాకాకుండా, జనసామాన్యంలో ఎక్కువమంది భయపడని విషయాలకు కూడా అకారణంగా భయపడటమనేది ఫోబియా కిందకు వస్తుంది. ఉదాహరణకు బల్లిని చూసి భయపడటం, బొద్దెంక భయం, చీకటంటే భయం, శవాన్ని చూస్తే భయం, రక్తం చూస్తే భయం, బస్సులో ప్రయాణించాలంటే భయం, ఎత్తయిన ప్రదేశాలకు వెళ్ళాలంటే భయం, ఎ.సి.రూముల్లో తలుపులన్నీ వేసుకొని వుండాలంటే భయం. ఇలాంటివన్నీ అనవసర భయాలే! మరికొందరు, భయపడే వస్తువు లేకపోయినా ఊరికినే,

భయపడుతుంటారు. ఏదో జరుగుతుందని, వున్నట్టుండి ఏదైనా జరిగి ప్రాణాపాయం సంభవిస్తుందేమోనని ఊహించుకుని ప్రతిక్షణం భయానికి లోనవుతుంటారు. దీనిని 'యాంక్షయిటీ' అంటారు. సహజ భయం, అసహజ భయం (FEAR), అకారణ భయం, (ANXIETY) ఈ మూడింటిలో మూల విషయం భయమే! అయినా, భయపడటానికి కారణాలు మాత్రం వేరు. ఫోబియాలనేవి యుక్త వయసులో, చిన్నవయసులో ఆరంభమయి దాదాపు జీవితాంతం వుంటాయి.

మగవారికంటే ఆడవారిలోనే ఈ ఫోబియాలు ఎక్కువ. చిన్న వయసులో ఏదైనా మనసుకు 'షాక్' కలిగించే సంఘటన జరిగినప్పుడు, ఆ భయం మనసులో అలాగే మనసు లోపలి పొరల్లో మిగిలిపోతుంది. కానీ ఆ షాక్ కలిగించిన సంఘటన నిదానంగా మరుగునపడి, అది ఇంకొక అనవసరమైన వస్తువు, విషయం పైకి మళ్లుతుంది. ఉదాహరణకు చిన్న వయసులో ఒక దొంగ కత్తితో బెదిరించి మెడలోని చైన్ లాక్కెళితే, ఆ భయం అలాగే మనసులో వుండిపోయి, కాలగర్భంలో దొంగను మరిచిపోయి, ఆ దొంగ స్థానంలో చీకటో, బల్లో చోటు చేసుకుంటాయి. అలా చీకట్లో వెళ్ళినప్పుడో, సడన్‌గా బల్లి శరీరంపైన పడినప్పుడో చిన్న వయసులో జరిగిన 'షాక్' సంఘటన మనకు తెలియకుండానే మనసులోపలి పొరల్లోంచి బయటపడి తీవ్రమైన భయానికి గురిచేస్తుంది. మీ ఫ్రెండ్‌కున్న సైకిల్ భయం పోవాలంటే అతడికి సైకియాట్రిస్ట్ పర్యవేక్షణలో 'డీ సెన్సిటైజేషన్' అనే సైకలాజికల్ ట్రీట్‌మెంట్ జరగాలి. చాలామంది ఈ ఫోబియాలతో బాధపడేవారు, అలాగే జీవితాన్ని నెట్టుకొస్తారు గాని చికిత్స చేయించుకోరు. మీ ఫ్రెండ్‌ను దగ్గర్లోనున్న సైకియాట్రిస్టు దగ్గరకు తీసుకెళ్ళండి.

## పిల్లల్ని అతిగా కొట్టడం కూడా మానసిక జబ్బేనా?

*డాక్టర్‌గారు మాది ఉమ్మడి కుటుంబం. మా తోడికోడలుకు ముగ్గురు పిల్లలు. పిల్లల్ని రోజూ చిన్న చిన్న విషయాలకే అతిగా బాదుతుంది. మళ్ళీ కొంతసేపటికి వారిని దగ్గరకు తీస్తుంది. ఈ మధ్య రెండో పాప అల్లరిచేస్తే వంటింట్లోకి తీసుకెళ్ళి*

*పిరుదుల మీద వాత పెట్టింది. ఆ బాధకు ఆ పాప ఏడుస్తూ వుంటే చూడలేక పరిహారంగా మళ్ళీ తన వేలిపైనే వాత పెట్టుకుంది. పిల్లల్ని అంతగా కొట్టవద్దని మేమందరం ఎంత చెప్పినా ఆ సమయంలో వినదు. శరీరం పొంగేలా, రక్తం వచ్చేలా, ఎముకలు విరిగేలా ఘోరంగా కొడుతుంది. మరి కన్నతల్లే పిల్లల్ని అలా కొడుతుంటే ఏం చేయాలంటారు. ఇలాంటి వారిని మార్చలేమా!*

డాక్టర్ గారికి రాయాలా! అది కూడా ఒక చోద్యమేనా అని మీరడిగిన ప్రశ్న చదివి కొందరనుకోవచ్చు. మానసిక వైద్యశాస్త్రంలో ఒక విచిత్రమైన మానసిక వైపరీత్యాన్ని మీరిలా 'మానసవీణ' శీర్షికకు పంపినందుకు చాలా సంతోషం! పిల్లలను అనవసరంగా, అతిగా, ప్రతిదానికీ తల్లిదండ్రులు శారీరకంగా హింసించడాన్ని 'బేటర్డ్ బేబి సిండ్రోమ్' అని అంటారు. ఆ తల్లిదండ్రుల మనస్తత్వం చిన్న వయసులో వారనుభవించిన కష్టాలు, వారు పెంచబడిన కుటుంబ వాతావరణం, వారి తల్లిదండ్రుల నుంచి వారు పడిన బాధలు, చిన్నతనంలో కరువైన ప్రేమ, ఆప్యాయతలు ఇవన్నీ పెద్దయిన తర్వాత వాటి ప్రభావం వారు పెంచే పిల్లలపైన కూడా ఇలా పడవచ్చు. తండ్రులకంటే తల్లులే పిల్లల్ని ఇలా హింసించడంలో ముందుంటారు. ఇలాంటి పిల్లలలో ఈ దెబ్బలవల్ల శారీరక ఆరోగ్యం దెబ్బతినడమే కాకుండా, మానసికంగా కూడా చాలా మార్పులొస్తాయి. కొందరిలో పిరికితనం, భయం, బిడియం ఎక్కువయితే మరికొందరిలో ఆవేశం, కోపం, నిర్లక్ష్యం, కక్ష, ప్రతీకారవాంఛ లాంటివి ఎక్కువవుతాయి. వీరు చదువులో కూడా వెనుకబడతారు. చెడుసావాసాలు, దొంగతనాలు, అబద్ధాలాడడం, ఇల్లు వదిలి వెళ్ళడం, నేరాలు చేయడం కూడా ఎక్కువ కావచ్చు. ఇక్కడ చికిత్స పిల్లలకు కాకుండా, ఆ తల్లిదండ్రులకే జరగాలి. తమంత తాముగా వారా లోపాన్ని గుర్తిస్తే చికిత్స సులభం. లేకపోతే మిగిలిన కుటుంబ సభ్యులైనా వారిని సైకియాట్రిస్ట్ దగ్గరకు తీసుకెళితే, కౌన్సెలింగ్, సైకోథెరపీ, మందుల ద్వారా కొంతవరకైనా వారి మనస్తత్వాన్ని మార్చవచ్చు. వీలయితే పిల్లలను ఆ వాతావరణం నుండి దూరంచేసి ఏదయినా హాస్టల్‌లో పెట్టి చదివించాలి. తనువుకు తగిలిన దెబ్బలను త్వరగా

మాన్పగలమేమోకానీ, ఆ చిన్నారుల మనసుకు తగిలిన గాయాలను మాన్పడం కష్టమైనా, వాటిని సాధ్యమైనంత త్వరలో మాన్పించి, ప్రేమ, అప్యాయతలంటే ఏమిటో వారికి రుచిచూపించే దానికి అందరూ కృషి చేయాలి.

## చదువెక్కువైతే పిచ్చి పడుతుందా?

*చదువెక్కువైతే పిచ్చెక్కుతుందన్న విషయం ఎంతవరకు నిజం! చాలామంది సైంటిస్టులు, ఇంటెలెక్చువల్స్, యూనివర్సిటీలో గోల్డ్‌మెడలిస్టులు జీవితంలో పిచ్చివారుగా మారిన సందర్భాలు చాలా చూశాను. చదువుకు పిచ్చికి ఎలాంటి సంబంధముందో వివరిస్తారా!*

మంచి ప్రశ్న వేసినందకు మిమ్మల్ని అభినందిస్తున్నాను. చదువెక్కువైతే పిచ్చి పడ్తుందన్నది కేవలం అపోహ మాత్రమే! ఎక్కువ చదివిన వారికి పిచ్చి పట్టాలని లేదు. ఏమి చదువురాని మొద్దులు కూడా పిచ్చివారయే అవకాశం ఉంది. పిచ్చి పట్టడానికి చదువుకంటే అసలు కారణాలు వేరే ఉన్నాయి. మెదడులో నున్న న్యూరో ట్రాన్స్‌మీటర్స్' అనే ప్రత్యేక జీవ రసాయనపదార్థాల సమతుల్యంలో తేడా లొచ్చినప్పుడు కొందరిలో 'పిచ్చి' పట్టవచ్చు. వారసత్వ రీత్యా కొందరికి, హార్మోనుల ప్రభావం వల్ల కొందరికి, మెదడు జబ్బు చేయడం వల్ల మరికొందరికి ఇలా పలు కారణాల వల్ల పిచ్చిపట్టే అవకాశం ఉందే తప్ప, కేవలం ఎక్కువగా చదివినంత మాత్రాన పిచ్చెక్కడమంటూ జరుగదు. అన్నీ బాగున్నా ఒక్కొసారి జీవితంలో తీవ్రమైన మెంటల్ షాక్‌కు గురయినప్పుడు కొందరిలో మతి చలించవచ్చు. ఎవరికైనా పిచ్చెక్కితే, కారణం ఏమిటా అని వెదకడం మనకలవాటు. దురదృష్టవశాత్తు ఆ వ్యక్తి మంచి విద్యావంతుడైతే అతని పిచ్చికి ఆ చదువే కారణమని మనం ఆపాదించడం కూడా జరుగుతుందే కాని, వాస్తవానికి ఎక్కువగా చదవడం వల్ల మాత్రం పిచ్చెక్కదు. మానసిక జబ్బుల్లో 'హిస్టీరియా, కెటటోనియా' ' అనేవి విద్యావంతుల్లో అంతగా కనపడవు. అయితే చదువుకోసం మానసిక శక్తిని దుర్వినియోగం చేస్తే, అది మానసిక రుగ్మతలొచ్చే దానికి 'స్ట్రెస్'గా మాత్రం కారణం కావచ్చు.

## చిన్నసమస్యకు కూడా తట్టుకోలేకపోతున్నాను

*నా వయసు 39 సంవత్సరాలు. నాది చాలానున్నితమైన మనస్సు. కుటుంబ పరిస్థితుల వల్ల నా 25 వ ఏటనుండే మనసు డిప్రెషన్‌కు గురైనది. ఏ పని చేయవలెనన్నా, ముందుకు పోతే ఏమవుతుందో, వెనుకకు పోతే ఏమవుతుందో అన్నట్టు ఏ పని చేయలేకపోతున్నాను. మనసు నిండా ఎప్పుడు ఆలోచనలే! చిన్న సమస్య వచ్చినా రెండు, మూడు రోజులు మనసు ఎక్కువ డిప్రెషన్‌కు గురవుతుంది.*

మీరు 'న్యూరోటిక్ డిప్రెషన్' అనే మానసిక రుగ్మతతో బాధపడుతున్నారు. స్వభావరీత్యా మీది 'న్యూరోటిక్' మనస్తత్వం. ఇలాంటి వారికి జీవితంలో ఏ చిన్న ఒడిదుడుకులొచ్చినా తట్టుకోలేక కృంగిపోయి డిప్రెషన్‌కు గురవుతారు. ఎంతటి వారికైనా సమస్యలు, కష్టాలు తప్పవని తెల్సుకోండి. మీకంటే చాలా తీవ్రమైన సమస్యలు. బాధలు వున్నవారు మీ చుట్టూ ఎందరో వున్నారు. అయినా వారందరూ మీలాగా ఇలా అనునిత్యం మానసిక బాధకు గురికావడం లేదు. వారికి మీలాగా 'న్యూరోటిక్' మనస్తత్వం లేదు కనుక వారు మీ అంత ఎక్కువగా సమస్యలకు కృంగిపోవడం లేదు. మీలాంటి వారికి సైకియాట్రిస్ట్ల పర్యవేక్షణలో డిప్రెషన్ తగ్గించి మనసుకు రిలీఫ్, ధైర్యం కల్గించే మందులతో పాటు, మీ ఆలోచనా ధోరణిలో మార్పు తీసుకొచ్చేందుకు సైకోథెరపీ, కాగ్నిటివ్ బిహేవియర్ థెరపీ అవసరం. మీకు దగ్గర్లోని మంచి సైకియాట్రిస్టుని సంప్రదించి తగు చికిత్స చేయించుకోండి. మీ రొటీన్ బిజినెస్ నుంచి రిలాక్స్ అయ్యేందుకు కొంత డైవర్షన్ పెట్టుకోండి. సమయం దొరికినప్పుడల్లా భార్యా పిల్లలతో సరదాగా గడపండి. మీ ఆలోచలను, బాధలను మీలోనే పెట్టుకుని వత్తిడికి గురికాకుండా మీ ఇతర కుటుంబ సభ్యులతో వాటిని పంచుకోండి. 'సంతోషాన్ని పంచుకుంటే అది రెండింతలగును. దుఃఖాన్ని పంచుకుంటే అది సగమగును' అనే సూక్తిని ఆచరించండి.

## 'స్కిజోఫ్రీనియా' వ్యాధిని నయంచేసేందుకు కొత్తమందులు

*డాక్టర్‌గారూ! మా నాన్నగారికి పాతికేళ్ళ నుంచి మెంటల్ ఎఫెక్ట్ వచ్చింది. చాలాచోట్ల చూపించాము. వ్యాధిపేరు 'స్కిజోఫ్రీనియా' అని ఇలా జీవితాంతం*

*మందులు వాడాల్సిందేనని డాక్టర్లు చెప్పారు. అవే మందులు కదా అని కొన్ని సంవత్సరాలుగా డాక్టర్ దగ్గరకి వెళ్ళకుండా ఆ పాత మందులనే వాడుతున్నాము. ఇన్ని సంవత్సరాల నుంచీ వీటినీ వాడినా ఆయన మెంటల్ కండిషన్‌లో మార్పు రాలేదు. ఈమధ్య కొన్ని కొత్త మందులు వచ్చి నట్టు విన్నాను. దయచేసి వివరాలు తెలపండి.*

'స్కిజోఫ్రీనియా' అనేది మానసిక వ్యాధుల్లో కేన్సర్ లాంటిది. కేన్సర్‌లాగా మనిషిని చంపదు కాని, ఆ వ్యక్తిని జీవచ్ఛవంలా చేసి దేనికీ పనికిరాకుండా చేస్తుంది. ఇటీవలి కాలం వరకు ఈ జబ్బును కొంతవరకే నయం చేయగలిగే మందులు మాత్రమే వుండేవి. అయితే వైద్యశాస్త్రంలో నిరంతర పరిశోధన కారణంగా ఈ జబ్బును నయం చేసేదానికి గత రెండు సంవత్సరాల కాలంలో రెండు అద్భుతమైన మందులు, మనదేశంలో వాడుకలోకి వచ్చాయి. వీటిలో 'క్లొజపిన్' అనేది చాలా ముఖ్యమైనది. ఎన్నో సంవత్సరాలుగాఎలాంటి మందులకూ లొంగని మొండి స్కిజోఫ్రీనియా వ్యాధులు సైతం ఈ మంధు వాడిన తర్వాత బాగా తగ్గు ముఖం పడుతున్నాయి. అయితే ఈ మందు సైకియాట్రిస్ట్ పర్యవేక్షణలోనే, తగిన మోతాదులో వాడాలి. వారానికి, నెలకు రక్త పరీక్ష చేయించుకోవాలి. లేకపోతే కొన్ని ఇబ్బందులు కలిగే అవకాశముంది. ఇక రెండవది 'రెస్పరిడిన్'అనే మందు. ఈ మందు కూడా స్కిజోఫ్రీనియా వ్యాధికి బాగా పనిచేస్తుందని మానసిక వైద్యుల అభిప్రాయం. మీరు మీ తండ్రిగారి విషయంలో నిరాశకు లోనుకాకుండా వెంటనే మీ దగ్గర్లోని సైకియాట్రిస్ట్‌కు చూపించి ఈ కొత్త మందులు వాడి చూడండి. మునుపటి కంటే మీ నాన్నగారి మానసిక పరిస్థితి చాలావరకు బాగుపడుతుంది. ఏది ఏమైనా స్కిజోఫ్రీనియా వ్యాధికి మందులు ఆపకూడదు. జీవిత కాలమంతా కొద్దో గొప్పో వాడాల్సి వుంటుంది.

## హుషారుగా వుండేందుకు మందులున్నాయా!

*డాక్టర్‌గారూ! నా వయసు 35 సంవత్సరాలు. ఎప్పుడూ దల్‌గా వుంటాను. త్వరగా అలసిపోతాను. మనసులో చేయాలని ఉన్నా శరీరం సహకరించదు. శారీరకంగా*

*ఆరోగ్యంగానే వున్నట్లనిపిస్తుంది. బికాంప్లెక్స్ బిళ్లలు, ఇంజక్షన్లు ఎప్పుడూ వాడుతూనే వుంటాను. అయినా నాలో మార్పురాలేదు. ఎప్పుడు హుషారుగా వుండేందుకు ఏవైనా మందులుంటే తెల్పండి.*

ఒకవ్యక్తి హుషారుగా లేకపోవడానికి కారణాలనేకం! అందరికీ ఒకే సలహా, మందు పనిచేయకపోవచ్చు. కొందరు చిన్నప్పటి నుండి డల్‌గా వుంటారు. 'న్యూరోటిక్ పర్సనాలిటీస్' అని కొందరుంటారు. శారీరకంగా బాగున్నా ఎప్పుడూ డల్‌గా ఈసురోమని ఉంటారు. మరికొందరు జీవితసమస్యల వల్ల కుటుంబంలో సుఖశాంతులు లేకపోవడంవల్ల అనుకున్నది సాధించలేక పోవడం వల్ల హుషారుగా ఉండలేరు. ఇంకొందరు ఏ కారణం లేకపోయినా 'డిప్రెషన్' అనే మానసిక జబ్బువల్లను, మద్యానికి, మత్తు మందులకు అలవాటు పడటం వల్లను ఆక్టివ్‌గా వుండలేరు. మరికొందరిలో థైరాయిడ్‌గ్రంథి సరిగా పనిచేయకపోవడం వల్లను, మెదడులో కంతుల వల్లను, ఇలా మరికొన్ని శారీరక వ్యాధులు మూలంగా కూడా ఆక్టివ్‌నెస్ తగ్గి, ఎప్పుడూ డల్‌గా వుంటారు. ఈ విధంగా ఒక వ్యక్తి హుషారుగా లేకపోవడానికి తగిన కారణాలు స్టడీచేసి సరియైన వైద్యం చేస్తే, చాలావరకు హుషారు వచ్చేట్లు చేయవచ్చు. ఏ ఇతర శారీరక, మానసిక జబ్బులేకుండా కేవలం ఎప్పుడూ డల్‌గా మాత్రమే ఉండేవారికి 'సల్‌బుటమిన్' అనే మందును ఇటీవలే మానసిక వైద్యులు వాడుతున్నారు. ఇది చాలా వరకు మంచిఫలితాలను ఇస్తోంది. మీరుకూడా వెంటనే మీ దగ్గర్లోని సైకియాట్రిస్టుని సంప్రదించి సరియైన చికిత్స పొందండి.

## తనలో తనే మాట్లాడుకుంటారు.

*నా బావమరిదికి 15 సంవత్సరాల నుంచి మతి చలించింది. ఎప్పుడూ తనలో తానే మాట్లాడుకుంటూ, నవ్వుకుంటూ వుంటాడు. ఒంటరిగా ఒక మూల కూర్చుంటాడు. ఈ వ్యాధి కారణంగా అతని కాపురం కూలింది. చాలా చోట్ల మందులు వాడి విరమించుకున్నారు. అతని జీవితం అలా అంతం కావలసిందేనా డాక్టరు గారూ! తగ్గించే మార్గం ఏదైనా వుంటే చెబుతారా?*

మీ బావమరిది 'స్కిజోఫ్రీనియా' అనే మానసిక వ్యాధితో బాధపడుతున్నట్టు మీరు వ్రాసిన ఉత్తరాన్ని బట్టి తెలుస్తోంది. మెదడులోని 'డోపమినర్జిక్ హైపరాక్టివిటీ' వల్ల కొందరిలో స్కిజోఫ్రీనియా వ్యాధి. లక్షణాలు బయటపడతాయి. మానసిక వ్యాధుల్లో అత్యంత తీవ్రమైన స్కిజోఫ్రీనియా వ్యాది ఒకసారి వచ్చిందంటే అంత తేలిగ్గా నయం కాదు. దీర్ఘకాలం మందులు వాడుతూనే వుండాలి. వీరికి ఇంకా గాలి లోంచి మాటలు వినబడడం, లేనిపోని అనుమానాలు, భ్రమలు, భ్రాంతులు కూడా వుంటాయి. పని ఏమీ చేయకుండా ఒంటరిగా వుంటూ నలుగురికీ దూరంగా మసలుతుంటారు. మూడింట రెండు వంతుల మందికి ఈ జబ్బు బాగా నయమవుతుంది. మిగిలిన ఒక వంతు వారిలో మాత్రం జబ్బు అలాగే మొండిగా వుంటుంది. అటువంటి వారికి ఇటీవలే 'క్లోజపిన్', 'రెస్పెరిడాన్' అనే మందులు వాడకంలోకి వచ్చాయి. ఇతర మందులు పని చేయని వారికి ఈ మందులు అద్భుతంగా పనిచేస్తున్నాయి. స్కిజోఫ్రీనియా వ్యాధిగ్రస్థుల జీవితంలో ఈ మందులు కొత్త ఆశను చిగురింపజేశాయి. మీ బావమరిదిని వెంటనే మీకు దగ్గర్లోని సైకియాట్రిస్టుకు చూపించి వైద్యం చేయించండి. తప్పకుండా అతను బాగుపడతాడు. అతను కొద్దిగా బాగుపడితే కూలిన అతని కాపురాన్ని మళ్ళీ అందరూ కలసి నిలబెట్టే ప్రయత్నం చేయవచ్చు.

## అయితే ఓవర్ స్పీడ్...కాకపోతే పూర్తి డౌన్

*మా అన్న వయసు 42 సంవత్సరాలు. దాదాపు 5 సంవత్సరాల నుంచీ ఆయన మెంటల్ జబ్బుతో బాధపడుతున్నాడు. నెలలో పదిరోజులు చాలా స్పీడుగా వుంటాడు. ఎక్కువ మాట్లాడుతాడు. డబ్బులెక్కువ ఖర్చు పెడతాడు. రోజుకు నాలుగైదు రకాల డ్రెస్సులు మారుస్తాడు. కనబడిన వస్తువల్లా కొనాలంటాడు. పుస్తకాల షాపుకెళ్లి ఉన్న పత్రికలన్నీ ఒకేసారి కొంటాడు. రిక్షావాడు, ఐదు రూపాయలివ్వమంటే పది రూపాయలిస్తాడు. ఎన్నడూ లేనిది ఆ సమయంలో సిగరెట్లు విపరీతంగా కాలుస్తాడు. ఇలా పది పదిహేను రోజులున్న తర్వాత మనిషిలో పూర్తిగా మార్పు వచ్చి డల్ అయిపోతాడు. ఎవరితో మాట్లాడడు, ఒంటరిగా కూర్చొని శూన్యంలోని చూస్తూ ఏదో*

పొగొట్టుకున్న వాడిలా ఆలోచిస్తుంటాడు. నీరసంగా, నిరుత్సాహంగా వుంటాడు. ఒక్కోసారి నాకు బ్రతకాలని లేదు అని ఏడుస్తాడు. నిద్రపోడు, భోంచేయడు, సైకియాట్రిస్టుకు చూపించి మందులు వాడుతున్నా పూర్తిగా తగ్గలేదు. మీరేదైనా మంచి సలహా ఇవ్వగలరా!

మీ అన్నయ్య "మేనిక్ డిప్రెసివ్ సైకోసిస్' అనే ఒక రకమైన మానసిక వ్యాధితో బాధపడుతున్నాడు. అతి హుషారుగా అన్నీ అతిగా ఉండే దశను 'మేనియా' అని, అతి నీరసంగా, దిగులుగా, విచారంగా, అనాసక్తిగా వుండే స్థితిని 'డిప్రెషన్' అని అంటారు. కొందరు వ్యక్తుల్లో మాటిమాటికి 'మేనియా-' వస్తే మరికొందరిలో మాత్రం మీ అన్నలాగా మేనియా-డిప్రెషన్ రెండూ ఒక దాని తర్వాత ఒకటి వస్తుంటాయి. మెదడులోని కొన్ని అసాధారణ రసాయనిక చర్యల వల్ల ఈ వ్యాధి వస్తుంది. వారసత్వంగా కూడా ఇది సంక్రమిస్తుంది. ఈ జబ్బు వచ్చినప్పుడు వైద్యం చేయించడమే కాకుండా, మళ్ళీ మళ్ళీ రాకుండా నివారించే దానికి కూడా మందులున్నాయి. 'లిథియం కార్బొనేట్', సోడియం వాల్ ప్రియేట్, కార్బమజెపిన్' అనే మందులు సైకియాట్రిస్టు పర్యవేక్షణలో కొన్ని సంవత్సరాలు వాడితే ఈ వ్యాధి మళ్ళీ మళ్ళీ తిరగబెట్టకుండా చాలావరకు నివారించవచ్చు. మీరు నిరుత్సాహపడకుండా మీ సైకియాట్రిస్టునే మళ్ళీ కలిసి సరియైన చికిత్స-సలహాలు పొందండి.

## మగవారిని చూస్తే మోహం కలుగుతుంది

*నా వయసు 20 సంవత్సరములు. నాదో విచిత్రమైన సమస్య. నేను మగాడినైనా ఇతర మగాళ్లను చూసినప్పుడు వారిని తదేకదృష్టితో చూస్తాను. వారి అందాల్ని, అంగాల్ని పరీక్షగా చూస్తాను. మామూలుగా సిగరెట్ వాసన గిట్టని నేను వారు కనిపించగానే వాళ్ళ అందాల్ని చూస్తానే తప్ప సిగరెట్ గిట్టదనే విషయాన్నే మర్చిపోతాను. నేను మాట్లాడుతుంటే అమ్మాయిలా మాట్లాడుతానని అందరూ అంటారు. ఏ అందమైన మగాడు కనిపించినా అతను డ్రస్సు లేకుండా ఎలా ఉంటాడో ఊహిస్తాను. తరువాత నేను అతని బాహువుల్లో ఒదిగిపోవాలని అతని క్రింద నలిగిపోవాలని అనిపిస్తుంది.*

*సినిమా కెళ్లినప్పుడు అందరూ హీరోయిన్‌ను చూసి ఆనందిస్తే నేను హీరో అందాల్ని చూసి ఎంజాయ్ చేస్తాను. మగాళ్లను ఊహించుకుంటూ హస్త ప్రయోగం చేస్తాను. నా బాధను నేనెవ్వరికీ చెప్పుకోలేను. సైకియాట్రిస్టు దగ్గరికెళ్లినా వారు కూడా నన్ను ఎగతాళిగా చూస్తారనే భయంతో పోలేదు. నన్ను అర్థం చేసుకుని, నా సమస్యకు పరిష్కారం చూపించండి డాక్టరు గారు!*

మీరు 'హోమో సెక్సువాలిటీ' అనే మానసికస్థితితో బాధ పడుతున్నారు. పెరిగే వయసులో కొందరిలో ఇలాంటి హోమో సెక్సువల్ లక్షణాలు ఏర్పడుతాయి. యుక్తవయసులో కొందరికి హోమో సెక్సువల్ భావాలు-అనుభవాలు ఉన్నా పెద్దయి, వివాహమయిన తర్వాత అపోజిట్ సెక్స్‌పైన వ్యామోహం మామూలుగానే కలిగి సాఫీగా భార్యతో సంసారసుఖం అనుభవించగలరు. కానీ అరుదుగా మీలాగా కొందరిలో అపోజిట్ సెక్స్‌పై కంటే, సేమ్‌సెక్స్ మీదే మనసు లగ్నమైపోయి ఇలా తయారవుతారు. దీనివల్ల భవిష్యత్తులో మీరు చాలా ఇబ్బందులకు లోనవుతారు. మీకు మనస్ఫూర్తిగా దీంట్లోంచి బయటపడి ఇతరుల్లాగానే అపోజిట్ సెక్స్‌పైన వ్యామోహం కలిగి సహజ లైంగిక జీవితం గడపాలని వుంటే వెంటనే సైక్రియాటిస్టును సంప్రదిస్తే మీ సమస్యకు పరిష్కారం అభిస్తుంది. సైకియాట్రిస్టులు మీరనుకున్నట్టుగా చులకనగా చూడరు. మిమ్మల్ని గౌరవంగానే చూసి చికిత్స చేస్తారు.

## ఇంట్లో హీరో బయట జీరో

*డాక్టర్‌గారూ! నాకు భార్యతో కాక వేరే ఇతర స్త్రీలతో సంబంధాలున్నాయి. నా భార్య దగ్గర సెక్స్‌లో చాలా బాగా ఉంటాను...కానీ బయట స్త్రీల వద్ద సెక్స్ విషయంలో తొందరగా అంగం గట్టిపడదు. ఏదో తెలియని భయం, వారితో సరిగా సెక్స్ చేయలేకపోతే చేతకాని వాడిననిపించుకుంటాననే బాధ. వీటన్నిటి వల్ల చాలా ఇబ్బంది పడుతున్నాను. నా భార్యతో కలిగినంత తృప్తి, ఆనందం బయట దొరకడం లేదు. నేనుఇంటా బయటా సెక్స్‌లో బాగా వుండాలంటే ఏం చేయమంటారో తెల్పండి.*

మీ సమస్యలో రెండు ముఖ్య విషయాలున్నాయి. పరస్త్రీలతో సెక్స్ వ్యవహారాలు జరపడమనేది నైతిక విలువలకు, భార్యా భర్తల సంబంధంలో ఉన్న నమ్మకాలకు సంబంధించినది. భార్యతో మీరు సంతోషంగా ఉన్నప్పుడు, ఇతరులతో వెళ్లాల్సిన అవసరం లేదు. అది ఎవ్వరూ ప్రోత్సహించ దగ్గది కాదు. రెండో విషయం మీరు సెక్స్‌లో బయట ఫెయిల్ కావడమనేది మానసిక సంబంధమైనది. ఈ సమస్యను మానసిక పద్ధతుల ద్వారా నయం చేయవచ్చు...కానీ ఒక అనైతిక విషయానికి వైద్యం చేసి మీ సమస్యను పోగొడితే అలాటి సంబంధాలకు పరోక్షంగా మీకు మేము కూడా ప్రోత్సాహమిచ్చినట్టే!

ఇక అసలు విషయానికి వద్దాం! ఇతరులు ఇంట్లో దొంగతనానికి వెళ్లిన వ్యక్తికి ఎలాంటి భయాందోళనలు వుంటాయో, పరస్త్రీ పొందులో కూడా అలాంటి ఆందోళన వుంటుంది. తన సొంత వస్తువును అనుభవించిన దాంట్లో ఉన్నంత మనశ్శాంతి. తృప్తి, పరుల వస్తువులను అనుభవిస్తున్నప్పుడు వుండవు. మీ విషయంలోఎలాంటి లోటు లేదు కనుకే మీ భార్య దగ్గర మీరు సెక్స్‌లో సక్సెస్ అవుతున్నారు. సెక్స్‌లో సక్సెస్ కావాలంటే మనసులో ఎలాంటి ఆందోళనలు, అలజడులు, ఆలోచనలు ఉండకూడదు. పరాయి స్త్రీలతో మీరు కలుస్తున్నప్పుడు మీకు తెలియకుండానే ఏదో తప్పు చేస్తున్నాననే అపరాధభావన, ఎవరైన చూస్తారనో, ఇతరులకు తెలిసిపోతుందనో ఆందోళన, హడావిడీ, ఇవన్నీ కలిసి మీ అంగస్తంభనకు బ్రేకులు పడుతున్నాయి. సుఖము, తృప్తి లేని ఆ పర స్త్రీ పొందుకంటే అన్ని విధాలా ఆనందంగా వుండే మీ భార్య పొందే మీకు విందులాంటిది. లైసెన్స్ లేకుండా బండి డ్రైవ్ చేసే వ్యక్తికి ఎక్కడ పోలీసులు పట్టుకుంటారనే ఆందోళన మనసులో ఉంటుందో మీ పరస్త్రీ పొందుకూడా లైసెన్స్‌లేని డ్రైవింగ్ లాంటిదే! అందుకే లైసెన్స్ వున్న మీ సొంత వస్తువుతోనే జీవితం సాగించడం మీకు మంచిది. ఇలాంటి విషయాలు ఏదో ఒకరోజు బయటపడకమానవు. అపుడు మీ భార్య దగ్గర కూడా మీకు సుఖం దూరమయిపోయే పరిస్థితి రావచ్చు.

# మ్యూజికల్ అబ్‌సెషన్స్

*డాక్టర్‌గారూ! నా వయసు 32 సంవత్సరాలు. వృత్తిరీత్యా ఒక మ్యూజిషియన్‌ని. స్టార్‌హోటల్‌లో ఆర్కెస్ట్రా టీంలో మ్యుజిషియన్‌గా పనిచేస్తున్నాను. నేను గత 5 సంవత్సరాలుగా ఒక వింత అనుభూతికి లోనవుతున్నాను. నా మనసులో కొన్ని మెలోడీస్, సంగీత స్వరాలు, పాటలు నిరంతరం మెదలుతూ, మనసు ఏకాగ్రత లేకుండా, డిస్టర్బ్ చేస్తున్నాయి. నేను ఎంత వద్దనుకున్నా, ఏ పనిలో ఉన్నా, ఇవి మనసులో మెదులుతూ నన్ను అశాంతికి లోను చేస్తున్నాయి. ఎప్పుడో ఒకసారి చూసిన సినిమాలోని పాటలు గుర్తుకురావడం మామూలే కానీ ఇవి మాత్రం మరీ ఎక్కువగా నా మదిలో మెదులుతూ, ఇతర పనులకు భంగం కల్గేట్లు వస్తున్నాయి. ఒకసారి ఇవి వస్తే 20-30 నిమిషాలు అలాగే మనసులోకి వస్తుంటాయి. ఇలాంటి అనుభవాలు నాకేనా-లేక అందరికీ వుంటాయా! నా మనసులోంచి వీటిని పోగొట్టే మార్గం తెల్పండి.*

మానసిక వైద్యశాస్త్రంలో చాలా అరుదైన ఓ వింత అనుభవాన్ని మీరు బయటపెట్టారు. సినిమా పాటలో సంగీతమో అప్పుడప్పుడూ .అలా మనసులోకి ఫ్లాష్‌లాగా తరుముకు రావడం వెంటనే తొలగిపోవడం చాలా మందికి జరిగే అనుభవమే! కానీ మీలాగా 20-30 నిమిషలపాటు వద్దనుకున్నా మనసులోకి ఇలా ట్యూన్‌లు, మెలోడీస్, చొచ్చుకుని వచ్చి బాధపెట్టడం మాత్రం చాలా అరుదైన విషయమే! సైకియాట్రీ లిటరేచర్‌లో ప్రపంచం మొత్తం మీద ఇంతవరకు కేవలం రెండు, మూడు సందర్భాలలో మాత్రమే ఇలాంటి కేసులు రిపోర్ట్ చేయబడ్డాయి. మనకిష్టమైన పాటో, ట్యూనో మనసులోకి గుర్తుకువచ్చి మనసును ఆనందింపజేయడం మానసిక రుగ్మత కాదు. అది చాలామందికి జరిగే అనుభవమే! కానీ మీ విషయంలో లాగా మీరు వద్దనుకున్నా, నిరంతరం ఇలా గుర్తుకు వస్తూ, ఎక్కువసేపు ఇబ్బంది పెడుతూ,మనసును బాధపెడుతూ, మీ ఏకాగ్రతకు భంగం కలిగిస్తూ, ఇతర పనులను డిస్టర్బ్ చేయడం మాత్రం మానసిక రుగ్మత లక్షణమే! 'అబ్‌సెసివ్ కంపల్సివ్ డిసార్డర్' అనే మానసిక రుగ్మతకు లోనయిన వారికి ఇలాంటి వింత ఆలోచనలు, అనుభవాలు మనసులోకి వస్తాయి. దేవుడిపైన వచ్చే చెడు ఆలోచనలు ఇలాంటివన్నీ, ఈ కోవకి చెందినవే! మీరు వైజాగ్‌లోనే ఉన్నారు

కాబట్టి, అచట మంచి సైకియాట్రిస్టును కలిసి తగిన చికిత్స తీసుకోండి. మీ మ్యూజికల్ అబ్సెషన్స్ తప్పకుండా పూర్తిగా తగ్గిపోతాయి.

## చంపేందుకు కుట్రపన్నుతున్నారంటాడు!

*డాక్టరుగారూ! మా ఆయనకు 10 సంవత్సరాల నుంచి తాగుడు బాగా అలవాటుంది. ఈ మధ్య బాగా వణుకుతున్నారు. గత నెల రోజుల్నుంచి ఎవరో వచ్చి నన్ను చంపుతారు,అందరూ కలిసి కుట్ర పన్నుతున్నారంటాడు. చివరకు నేను కూడా వారితో చేతులు కలిపి ఆయన్ను చంపేందుకు ప్లాన్ చేస్తున్నానంటున్నారు. తనను ఎవరైనా చంపుతారనే భయంతో ఎప్పుడూ ఒక కత్తి దగ్గరబెట్టుకుని తిరుగుతున్నారు. వాస్తవానికి ఆయనకు శత్రువులెవరూ లేరు.*

మీ ఆయన 'ఆల్కహాలిక్ సైకోసిస్' అనే మానసిక వ్యాధితో బాధపడుతున్నారు. డ్రింక్ బాగా అలవాటుపడిన వారిలో మెదడులో కొన్ని మార్పులు జరిగి, ఇలాంటి లేనిపోని భ్రమలు-భ్రాంతులు కలుగుతాయి. ఎవరో చంపుతారనీ, కుట్రపన్నుతున్నారని... ఇవన్నీ కూడా మద్యం కల్గించే మానసిక వ్యాధి లక్షణాలు, చివరకు మిమ్మల్ని కూడా అనుమానించే వారి జాబితాలో చేర్చడం. ఒక్కోసారి భార్య శీలాన్ని శంకించి, ఆ ఉన్మాదంలో భార్యలను కడతేర్చిన వారు కూడా ఉన్నారు. వళ్లంతా వణకు రావడం, చెమటలు పట్టడం, మనుషులను ఒక్కోసారి గుర్తించలేకపోవడం, అయోమయంగా మాట్లాడటం, కళ్ళ ఎదుట ఎవరో ఉన్నట్లు ఊహించుకుని సైగలు చేయడం, తిండి తిప్పలు లేక శుష్కించిపోవడం ఇలాంటి లక్షణాలు కూడా డ్రింక్ అలవాటు పడిన వారికి కలుగుతాయి. ఈ పరిస్థితిని 'డెలిరియమ్ ట్రమెన్స్' అని అంటారు. వెంటనే ఆయన్ను దగ్గర్లోని మానసిక వైద్యునికి చూపిస్తే, డ్రింక్ అలవాటును కూడా మాన్పించగలరు.

## బద్ధకం వల్ల ఉద్యోగం పోయే పరిస్థితి వచ్చింది

*డాక్టర్‌గారూ! నేను గవర్నమెంట్ ఆఫీసులో బాధ్యతగల ఉద్యోగంలో వున్నాను. గత నాలుగైదు సంవత్సరాలనుంచీ ఆఫీసు కెళ్లాలంటే విపరీతమైన బద్ధకం,*

వెళ్ళాలనిపించదు. ఎప్పుడూ పడుకొని అనవసరంగా ఆలోచిస్తుంటాను. మరీ ఉదయంపూట బద్ధకం ఎక్కువగా వుండి మంచం మీదనుండి లెగాలనిపించదు. ఏ మధ్యాహ్నానికో లేచి స్నానం చేస్తాను. దీనివల్ల ఆఫీసుకు లేటయి రోజూ ఆబ్సెంట్ అవుతున్నాను. పైకి చూసే దానికి బాగానే వున్నాను. మాపై అధికారులు నేను కావాలని డ్యూటీ ఎగ్గొడుతున్నానని, నాకు మెమోలు ఇచ్చారు. ఇలాగే వుంటే ఉద్యోగంలోంచి తీసివేస్తామని వార్నింగ్ కూడా ఇచ్చారు. అయినా నాలో మార్పు రావడం లేదు. పొద్దున్నే లేచి రెడీ అయి ఆఫీసుకు వెళ్దామని ఎంత ప్రయత్నించినా నా చేత కావడం లేదు. ఉద్యోగం పోతే నేను నా కుటుంబం రోడ్డుమీద పడే పరిస్థితి వస్తుంది. నా బద్ధకం పోయే మార్గం చెప్పి నా ఉద్యోగం ఊడకుండా ఉండేందుకు ఏం చేయమంటారో చెప్పండి.

మీరనుకున్నట్టు మీది కేవలం బద్ధకం మాత్రం కాదు. 'ఎండో జీనస్ డిప్రెషన్' అనే మానసిక వ్యాధికి గురయినవారిలో బద్ధకం, నీరసం, దేనిమీద ఉత్సాహం లేకపోవడం, ఉదయాన్నే మరీ డల్‌గా ఉండి, దేనిపైనా శ్రద్ధ లేకుండా పనిచేయలేకపోవడం, ఇలాంటి లక్షణాలు ఉంటాయి. మెదడులోని 'సిరోటోనిన్, నార్ ఎపినెఫ్రిన్' అనే రసాయనిక పదార్థాలు సమతుల్యంలో తేడాలొచ్చినప్పుడు ఈ 'డిప్రెషన్' వ్యాధి బయట పడుతుంది. ఇది వ్యాధి అని చాలామంది గుర్తించలేరు. కేవలం బద్ధకం, సోమరితనం వల్ల ఇలా చేస్తున్నాడని అందరూ అనుకుంటారు. మీ అధికారులు కూడా అలా అనుకోబట్టే మీకు వార్నింగ్ ఇచ్చారు. ఎన్ని వార్నింగ్‌లు ఇచ్చినా డిస్మిస్ చేసినా, ఈ బద్ధకం పోదు. డిప్రెషన్ వ్యాధి తగ్గడానికి సైకియాట్రిస్ట్ పర్యవేక్షణలో యాంటీ డిప్రెసెంట్స్ అనే మందులు కొంతకాలం వాడితే మీ బద్ధకం, నీరసం, అన్నీ పూర్తిగా తగ్గిపోయి, మీరు మునుపటిలా ఉత్సాహంగా డ్యూటీకి వెళ్లగలరు. మీరు వెంటనే దగ్గర్లోని మానసిక వైద్యుడిని సంప్రదించండి.

## భార్యాబాధితుల గోడు వినేవారు లేరా?

డాక్టరుగారూ! కొందరు స్త్రీలు భర్తమీద పెత్తనం చెలాయిస్తూ, ప్రతిది తమమాటే నెగ్గాలనే అభిప్రాయంతో ఉంటారు. తమ గొప్పలు తామే చెబుతూ ఎదుటివారిని

కించపరిచే విధంగా ప్రవర్తిస్తూ ఆనందిస్తూ వుంటారు. భర్త ఏం చేసినా, అది తప్పుగా భావిస్తూ భర్తను అడుగడుగునా అనుమానించి సూటిపోటి మాటలతో మానసికహింసకు గురి చేస్తుంటారు. తాము చెప్పేవి, చేసేవి మాత్రమే రైటు, ఇతరులు ఏ మంచి చెప్పినా అది తప్పుగా భావిస్తారు. పత్రికల్లో భార్యలను హింసించే భర్తలు గురించే మనం ఎక్కువగా చూస్తుంటాము. కానీ నా దృష్టిలో ఈ విధంగా భర్తలను హింసించే భార్యలు కూడా చాలామంది వున్నారు. ఇలాంటి భార్యలతో ఎలా నెగ్గుకురావాలో తెల్పండి.

మీరు వ్రాసిన ఉత్తరాన్ని బట్టి చూస్తే మీరు కూడా ఆ భార్యా బాధితుల లిస్టులో ఒకరేమోనని అన్పిస్తుంది. మీరన్నట్టు ఈ సమాజంలో భార్యా బాధితులు కూడా చాలామందే ఉన్నారు. 'హిస్టీరికల్ మనస్తత్వం' అనే ఒక ప్రత్యేత మనస్తత్వం గలవారు మీరు చెప్పిన విధంగా ప్రవర్తిస్తారు. వీరిలో మొండితనం, పట్టుదల, పౌరుషం, రోషం, అలగడం, హఠం, సాధించడం, డాబులు, గొప్పలు చెప్పుకోవడం, అంతా తమదే కరెక్టు, ఎదుటివారిది తప్పు అనే మనస్తత్వం కలిగి ఉంటారు. మానసికంగా, ఎమోషనల్‌గా ఇమ్మెచ్యూర్ పర్సనాలిటీస్ వీరు!

చిన్న వయసు నుండి అతి గారాబంగాను, అతి సంరక్షణలోను పెరిగినవారు పెద్దయిన తర్వాత ఇలా హిస్టీరికల్‌గా తయారయే అవకాశముంది. వీరిలో తెలితేటలు, లోకజ్ఞానం , చదువు సంధ్యలు కూడా తక్కువే ఉంటాయి. బాగా చదువుకుని, తెలివిగలవారు కూడా కొందరుఇలా వుండే అవకాశం లేకపోలేదు. నల్గురిలో గుర్తింపు పొందాలనే, తపన, అందరి దృష్టి-సానుభూతి తమ మీదే వుండాలనుకోవడం, చిన్నవిషయాన్ని కూడా అతిగా నల్గురికి ప్రదర్శించడం, వీరి స్వభావంలోని ముఖ్య లక్షణాలు. ఇలాంటి సైకాలజీ మీరన్నట్టుగా పురుషుల కంటే స్త్రీలలోనే ఎక్కువ. దంపతులలో ఒకరు హిస్టీరికల్‌గా వున్నా, మరొకరు సర్దుకు పోగల్గినవారయితే కొంత వరకు ఫర్వాలేదు. అలా కాకుండా దంపతులిద్దరూ మొండివారైతే, 'నీది గొప్పా! నాది గొప్పా'! నీ మాటా-నా మాటా! అనే వారైతే ఆ సంసారం నరకప్రాయ మవుతుంది, దానివల్ల వారికి మనశ్శాంతి కరువైపోతుంది, వారి పెంపకంలో పెరిగిన పిల్లలు కూడా వీరికంటే

జగమొండిగా తయారవుతారు. దంపతులలో ఇకరైనా సర్దుకుపోగలిగి,. ఓపికతో అవతలి వ్యక్తి సైకాలజీని సహనం కోల్పోకుండా మంచి మాటతో-చేతలతో వారి మనసు మార్చడానికి కృషి చేయాలి. ఇది ఒక రోజులో, గంటలో, జరిగే పనిమాత్రం కాదు . ఒక్కోసారి వారి ఓపికను ఇది పరీక్షకావచ్చు. సంసారం సాఫీగా ఒడిదుడుకులు లేకుండా జరగాలన్నా, పిల్లలను సరైన పద్ధతిలో పెంచి వారిని మంచిగా తీర్చి దిద్దాలన్నా ఇంతకు మించి వేరే మార్గం లేదు. "పుణ్యం కొద్దీ పురుషుడు" అనే సామెత పోయి ఇలాంటి భర్తల విషయంలో 'పుణ్యం కొద్ది స్త్రీ' అని మనుసుకు సర్ది చెప్పుకోవాల్సి వస్తుంది. ఆమె ఒప్పుకుంటే ఒకసారి సైకియాట్రిస్టుకు చూపించి ఇద్దరూ కలిసి కౌన్సిలింగ్ తీసుకుంటే ఇద్దరి మధ్య అగాథం కొంతవరకైనా తగ్గుతుంది.

## బుక్స్ పట్టుకుంటే సరస్వతీ దేవిని ముట్టుకున్న ఫీలింగ్ వస్తుంది

*ఇంటర్‌లో 90 శాతం మార్కులు వచ్చిన నాకు ఇపుడు బి.యస్సీ.లో పాస మార్కులు కూడా రావడం లేదు. నేను బుక్స్ పట్టుకుంటే ఏదో పట్టుకున్నట్టు, బుక్స్ శరీరానికి తాకితే ఏదో అయినట్టు అనిపిస్తుంది. బుక్స్ అంటే సరస్వతీ దేవి కదా! బుక్స్ ముట్టుకుంటే దేవతను ముట్టుకున్నట్టు అలా తప్పు చేస్తున్నానే ఫీలింగ్‌తో చదువుపై ఏకాగ్రత చేయలేకపోతున్నాను ఈసమస్యకు పరిష్కారం లేనిచో నాకు చావు తప్ప మార్గం లేదు నా పేరు, ఊరు కూడా మీకు వ్రాయాలంటే సిగ్గుగా వుంది. నా సమస్యకు పరిష్కారం సూచించండి డాక్టర్ గారూ!*

ఇతరులకు మీ సమస్య సిల్లీగా అన్పించినా, మీ వరకు ఇది చాలా సీరియస్ సమస్యే! 'అబ్‌సెసివ్ కంపల్సివ్ న్యూరోసిస్' అనే మానసిక రుగ్మతకు లోనయినవారికి ఇలాంటి వింత, అసహజమైన ఆలోచనలు వస్తాయి. మెదుడులోని కొన్ని రసాయనిక పదార్థాల సమతుల్యంలో తేడా లొచ్చినప్పుడు కొందరికి ఇలాంటి విచిత్రమైన ఆలొచలను వచ్చి, మనశ్శాంతి లేకుండా చేస్తాయి. చదువును, పుస్తకాలను హిందూమతంలో సరస్వతీ దేవితో పోలుస్తాం. మీకు కూడా ఈ ఆలోచన ఇంటర్ వరకు రాలేదు, ఇపుడే వచ్చింది, మరి ఇన్నాళ్ల

కూడా మీరు సరస్వతిని ముట్టుకునే చదివారు. నిజంగా చదువుల తల్లిని మీరు అపవిత్రం చేసినట్లయితే మీకు ఇంటర్‌లో 90 శాతం మార్కులెలా వచ్చాయ్! కాబట్టి ఈ ఆలోచనలన్నీ మీ మానసిక అస్తవ్యస్తస్థితికి చిహ్నాలే తప్ప, మీరు ఏదో తప్పు చేసినట్లు ఏ మాత్రం కాదు. అయినా చదువుకోవడానికి ఈ ఆలోచనలు అవరోధాలుగా వున్నాయి కాబట్టి, మీకు దగ్గర్లోని సైకియాట్రిస్ట్‌ని కలిస్తే ఈ వింత ఆలోచనలు తగ్గడానికి కొన్ని ప్రత్యేక మందులున్నాయి. 'క్లోమిప్రమిన్; సెట్రాలిన్, ఫ్లూ ఆక్సిటేన్' అనే మందులు మానసిక వైద్యుడి పర్యవేక్షణలో కొంతకాలం వాడితే మీ వింత ఆలోచనలు పూర్తిగా తగ్గిపోతాయి.

## అన్నీ సూపర్‌ఫాస్ట్ రైలులాగా పరుగెడుతున్నాయి.

*మానాన్నగారి వయసు 53 సంవత్సరాలు. మొదట్నించి ఆయనంటే అందరికీ చాలా అభిమానం. అందరినీ నవ్విస్తూ ఉంటాడు. ఈమధ్య ఐదారు నెలల నుంచి ఆయన ప్రవర్తనలో చాలా మార్పు వచ్చింది. డబ్బులు విపరీతంగా ఖర్చు పెడుతున్నారు. ఎక్కువగా మాట్లాడుతున్నారు. ఎప్పుడో ఒకసారి సిగరెట్ త్రాగేవాడు. ఇపుడు రోజుకు ఐదారు ప్యాకెట్లు కాలుస్తున్నారు. తాను చాలా తప్ప అని తాను తల్చుకుంటే ఏదైనా సాధించగలనని దాబుగా మాట్లాడుతున్నారు. మెంటల్ ఎఫెక్ట్ వచ్చి అలా ప్రవర్తిస్తున్నారేమోనని మాకు అనుమానమున్నా, ఆ మాట బయటకి అనే ధైర్యం లేక మౌనంగా ఆయన చేసే పనులు చూసి బాధ పడుతున్నాము. ఇంత బాగా తిరుగుతున్న మనిషికి మెంటల్ ఏమిటని నల్గురు మమ్మల్నే విమర్శిస్తారేమోనని భయంగా వుంది. ఈ పరిస్థితుల్లో మాకేం చేయాలో అర్థం కావడం లేదు.*

'మేనిక్ డిప్రెసిస్ సైకోసిస్' అనే మానసిక జబ్బుకు లోనయిన వారుఅన్నీ మీ నాన్నగారిలాగే చాలా అతిగా చేస్తారు. అన్ని స్పీడే! మాట, పని, ఆలోచన అన్నీ సూపర్‌ఫాస్ట్ రైలు లాగా పరిగెడుతూ వుంటాయి. తనకిలా తేడా వచ్చిందని ఆ వ్యక్తి గుర్తించలేడు. బయటివారకి కొంత స్పీడు అనిపించినా అన్నీ తెలివిగా చేస్తుడడం వలన అది కూడా ఒక మెంటల్ జబ్బన్న విషయం అర్థం కాదు. అతనితో కలసి మెలసి ఉన్న కుటుంబ సభ్యులకు, దగ్గరి వారికి మాత్రమే అతనిలో ఏదో మార్పున్నట్లు తెలుస్తూ వుంటుంది. ఒకవేళ తెల్సినా అదికూడా ఒక మానసిక

వ్యాధేనని, దానిక్కూడా ఇతర శారీరక జబ్బుల్లాగా వైద్యం చేయించాలని గాని సరైన అవగాహన వుండదు. ఇలాంటి వారిని వెంటనే ఎక్కడైనా మానసిక వ్యాధుల హాస్పటిల్‌లో ఆడ్మిట్ చేయించి సరైన వైద్యం చేయించకపోతే, ఆయన జబ్బు, పరువు, ప్రతిష్ట అన్నీ కూడా తీవ్రంగా నష్టపోయే అవకాశముంది. ఎవరేమనుకున్నా మీరు భయపడకుండా వెంటనే బలవంతంగానైనా సరే ఆయనను అడ్మిట్ చేయించి, వైద్యం చేయించకపోతే మీ కుటుంబం అంతా తీవ్రంగా నష్టపోతారు.

## తల వెంట్రుకల్ని లాగడం వల్ల బట్టతల వచ్చేసింది.

*మాబాబు వయసు 16 సంవత్సరాలు. ఈ మధ్య తల వెంట్రుకలను గట్టిగా పట్టి ఒక్కొక్కటి లాగేస్తున్నాడు..మాట్లాడుతూనో, చదువుకుంటూనో, వెంట్రుకలు లాగేస్తున్నాడు. తలలో చాలాభాగం బట్టతల అయిపోయింది. గట్టిగా వారించినా అపుడు మానేస్తాడే తప్ప మళ్లీ మామూలే! తిట్టినా, కొట్టినా ఉపయోగం కనబడ్డం లేదు. ఎందుకు చేస్తున్నావంటే సమాధానం చెప్పడు. ఇంత చిన్న వయసులో బట్టతల వచ్చినందుకు మా కందరకీ చాలా బాధగా వుంది. ఏం చేయమంటారో తెల్పండి?*

మీ అబ్బాయి ట్రైకో టిలో మేనియా' అనే మానసిక జబ్బుతో బాధ పడుతున్నాడు. ఇది ఒక అరుదైన మానసిక జబ్బు. తల వెంట్రుకలే కాక కొందరు కనుబొమ్మలు, కంటి రెప్పల వెంట్రుకలు, చంకలోని , జననేంద్రియాల చుట్టూ వున్న వెంట్రుకలను కూడా ఇలాగే కొందరు లాగేస్తుంటారు. కొన్నిసందర్భాలలో ఇలా లాగేసిన వెంట్రుకలను తినడం కూడా జరుగుతుంది. ఒక్కోసారి పిల్లలలో సడన్‌గా వచ్చే కడుపు నొప్పికి కారణం ఈ వెంట్రుకులన్నీ కడుపులో అడ్డుపడడమే! బుద్ధి మాంద్యము వున్న వారిలోను, ఆందోళన, టెన్షన్ ఎక్కువగా ఉన్నవారిలోను, ఇలాంటి లక్షణాలు కనబడుతాయి. చాలా సందర్భాలలో 'కంపల్సివ్ పుల్లింగ్' అంటే వెంట్రుకలు లాగేయ్యాలి అన్నది మళ్ళీ మళ్ళీ చేయాలనే ఒక మానసిక వైపరీత్యం వల్ల కూడా ఇలా జరుగుతుంది. దీన్ని ఎంత కంట్రోల్ చేసుకుందామన్నా వీరికి చేతకాదు. ఇలాంటి వాలికి మందులతో పాటు, మానసిక చికిత్స కూడా చేస్తే వీరిని ఈ అలవాటు నుండి బయట పడే వచ్చు. మీరు మీకు దగ్గర్లోని కర్నూల్‌లో మంచి సైకియాట్రిస్టును కలిసి తగిన చికిత్స చేయించండి.

## నాగార్జున, సచిన్, వెంకటేష్‌లు నన్ను ప్రేమిస్తున్నారంటుంది!

*డాక్టర్‌గారూ! మా చెల్లెలి వయసు 30 సంవత్సరాలు. కుటుంబ పరిస్థితుల వల్ల ఇంకా వివాహం చేయలేకపోయాము. ఈ మధ్య గత ఆర్నెల్లుగా ఆమె వింతగా మాట్లాడుతోంది. పెద్ద పెద్ద హోదాలో, సమాజంలో గొప్ప స్థానంలో వున్న వారందరూ తనను ప్రేమించి పెళ్లి చేసుకోవాలనుకుంటున్నారు అంటుంది. సినీ హీరోలు నాగార్జున, వెంకటేశ్, క్రికెట్ ప్లేయర్ సచిన్ టెండూల్కర్‌లే గాకుండా ముఖ్య హోదాలో ఉన్న రాజకీయనాయకులు కూడా తనను ప్రేమిస్తున్నారని, పెళ్లి కూడా చేసుకునేదానికి రెడీగా ఉన్నారని మాట్లాడుతోంది. ఎప్పుడూ తన పెళ్ళి గురించి, తనను ప్రేమించే ప్రముఖ వ్యక్తుల గురించే తప్ప, ఏ ఇతర విషయాలు మాట్లాడటం లేదు. ఇదంతా నిజంగా జరిగేవనేనా! అంటే మేమెంత నచ్చ చెప్పినా, మీకేం తెలియదంటుంది. ఈ విషయం తప్ప ఇతరత్రా ఏ అవ లక్షణాలు లేవు. ఇలా మాట్లడటం కూడా ఏదైనా మెంటల్ ఎఫెక్ట్ లక్షణమంటారా! మమ్మల్నేం చేయమంటారో చెప్పండి?*

ఎలాంటి వాస్తవం లేకపోయినా, ఇలా సమాజంలోని ప్రముఖ వ్యక్తులు తనను ప్రేమిస్తున్నట్టుగా చెప్పుకోవడం కూడా ఒక రకమైన మానసిక వైపరీత్యమే! ఇలాంటి వింత మానసిక జాడ్యాన్ని 'ఎరటో మేనియా' (Eroto Mania) లేక 'డిక్లెరంబాల్ట్ సిండ్రోమ్' (Declerambault syndrome)అని అంటారు. వయసొచ్చినా పెళ్లి కాని కొందరు స్త్రీలు ఇలాంటి మానసిక వైపరీత్యానికి లోనవుతారు. తమస్థాయి కంటే సమాజంలో అత్యున్నత స్థాయిలో వున్నవారు తమను ప్రేమిస్తున్నట్లుగా చెప్పుకోవడమే ఈ జబ్బు ముఖ్య లక్షణం. ఇలాంటి వారికి లాజికల్‌గా మాటలతో ఎంత నచ్చ చెప్పినా వీరి ఆలోచనల్లో మార్పు తీసుకురావడం కష్టం. మానసిక వైద్యులకు చూపించి ఆ మానసిక వైపరీత్యాన్ని తగ్గించేందుకు కొన్ని మందులు, సలహాలు పాటిస్తే తప్పకుండా ఇలాంటి అభూత ఆలోచనలన్నీ తగ్గిపోయి మళ్లీ వీరు మామూలు స్థాయికి వస్తారు. వెంటనే చెల్లెల్ని మీకు దగ్గర్లోవి బెంగుళూరులోని జాతీయ మానసిక ఆరోగ్యసంస్థ (నిమ్‌హన్స్, హాస్పిటల్) లో కానీ, లేదా అనంతపురంలోని సైకియాట్రిస్టులకు కాని చూపించి సరియైన వైద్యం చేయించండి.

## మా నాన్నని ఒరిజినల్ కాదు డూప్లికేట్ అంటోంది మా అమ్మ!

*డాక్టరుగారూ! మా అమ్మ వయసు 42 సంవత్సరాలు. గత రెండేళ్ల నుంచి వింతగా మాట్లాడుతుంది. మా నాన్నను పట్టుకుని నువ్వ అసలు భర్తవు కాదు. భర్త రూపంలో వచ్చిన డూప్లికేట్ అంటుంది.*

*కాని మేమెంతాగా ఆమెకు నచ్చ చెప్పినా తన వాదన మార్చుకోవడం లేదు. ఆయన తన భర్త కాదనే నమ్మకంతో ఆయనతో సరిగా వుండటం లేదు, వేరేగా పడుకుంటుంది.*

*ఇది తప్ప మిగతా అన్ని విషయాలలో ఆమె ప్రవర్తన, మాటలు మామూలుగానే వున్నాయి. మరి ఆమె కావాలనే ఇలా మాట్లాడుతుందో లేక మా నాన్నగారిపై ఇష్టం లేక ఇలా చెబుతుందో మా కర్థం కావడం లేదు. దయచేసి మా సమస్యకు పరిష్కారం తెల్పండి?*

మీ అమ్మగారు కావాలని మాత్రం అలా మాట్లాడటం లేదు, అది మీ నాన్నగారిపైన అయిష్టత కూడా కాదు. ఆమె ఒక అరుదైన, వింత మానసిక రుగ్మతతో బాధపడుతుంది. 'కేప్‌గ్రాస్ సిండ్రోమ్ (Capgras syndrome) అనే మానసిక వ్యాధితో బాధపడేవారు ఈ విధంగా ప్రవర్తిస్తారు. దీనిని 'డెల్యూజన్ ఆఫ్ డబల్స్' అని కూడా అంటారు. ఒరిజనల్ వ్యక్తి రూపంలో ఇంకొక వ్యక్తి మారువేషంలో వున్నాడని భ్రమించి, దానికి తగ్గట్టుగా ప్రవర్తించడమే ఈ వింత మానసిక వ్యాధి ముఖ్య లక్షణం. విఠలాచార్య జానపద సినిమాలో లాగా అనిపించే ఈ వింత అనుభవం, మెదడులోని కొన్ని అసాధారణ రసాయనిక చర్యల వల్ల వచ్చే అవకాశముందని తెల్సుకుంటే చాలామందికి ఆశ్చర్యంగా వుండవచ్చు. కొన్నాళ్ళు పోతే మీ నాన్ననే కాదు. మిమ్మల్ని కూడా డూప్లికేటు అన్నా ఆశ్చర్యపోవాల్సిన పనిలేదు. మీరేమాత్రం ఆలశ్యం చేయకుండా మీ అమ్మగారిని వెంటనే మీకు దగ్గర్లోని సైకియాట్రిస్టుకు చూపించి తగిన వైద్యం చేయిస్తే, ఆమె భ్రమలు-భ్రాంతులు తొలగిపోయి, ఆమె మీ నాన్నను, నాన్నగానే భావించే మునుపటి స్థితికి వస్తుంది.

## ఆడపిల్లల తండ్రిని ముట్టుకుంటే నాకూ ఆడపిల్లలే పుడతారని భయం!

*డాక్టరు గారూ! నాకు ఆరు నెలలుగా కొన్ని వింత ఆలోచనలు వస్తున్నాయి. ఎవరైనా ఆడపిల్లలు కల తండ్రిని ముట్టుకుంటే నాకు కూడా ఆడపిల్లలే పుడతారేమోనని భయం పట్టుకుంది. కొత్తగా ఎవరైనా పరిచయం అయితే, ముందు ఆయనకు ఆడపిల్లలా, మగ పిల్లలా అని అడిగి తెలుసుకున్న తర్వాతే షేక్ హ్యాండ్ ఇస్తున్నాను. ఇలా చేయడం నాకు చాలా ఇబ్బందిగా వుంది. అలాగే వ్యాపారంలో ఎవరికైనా నష్టం వచ్చి, దివాలా తీసినట్టు తెలిసినా, అటువంటి వారిని ముట్టుకోవాలన్నా, నేను కూడా అలాగే దివాలా తీస్తానేమోనన్న భయం పట్టుకుంది. ఇవి ఎంతో పిచ్చి ఆలోచనలనిపించినా, నా మనసుకు నేను సర్ది చెప్పుకోలేకపోతున్నాను. ఇంతకు మునుపు దేవుడి పైన అంత భక్తి వుండేది కాదు. ఏదో మనసులో దండం పెట్టుకునే వాడిని. ఈ మధ్య నాకేదైనా కీడు జరుగుతుందేమోనన్న భయంతో మాటి మాటికి దేవుడికి దండాలు పెట్టడం, లెంపలేసుకోవడం చేస్తున్నాను. ఎక్కడ దేవుడి విగ్రహం కానీ, పటం కానీ కనపడినా ఒక నిమిషం ఆగి దండం పెట్టుకుని మరీ ముందుకు వెళ్తున్నాను. నాలో వచ్చిన ఈ మార్పులన్నింటికీ ఇంట్లో వారంతా నన్ను వింతగా చూస్తున్నారు. ఇవన్నీ కూడా నేను మనఃస్ఫూర్తిగా చేయడం లేదు. ఏదో బలవంతంగా చేసినట్లనిపిస్తోంది. నన్నీ మానసిక ఘర్షణ నుంచి బయటపడేసే మార్గం చెప్పండి.*

మీ మానసిక సంఘర్షణను అర్థం చేసుకున్నాను. వద్దనుకున్నా ఇలా మనసులోకి చొచ్చుకొని వచ్చే వింత ఆలోచనలను 'అబ్సెషన్స్' అంటారు. ఇవి చాదస్తమైన ఆలోచనలనీ, ఇలాంటి వాటికి ఏవిధమైన సహేతుకమైన కారణం, ఆధారం ఉండదనీ తెలిసి కూడా వీటిని గురించి అతిగా ఆలోచించి బుర్ర పాడు చేసుకోవడమే ఈ మానసిక రుగ్మతను 'అబ్సెసివ్ కంపల్సివ్ డిసార్డర్' అని అంటారు. మెదడులోని కొన్ని అసాధారణ రసాయనిక చర్యల వల్ల ఇలాంటి చాదస్తపు ఆలోచనలు వస్తాయంటే వినేవారికి నమ్మశక్యంగా వుండదు.

'సిరోటోనిన్' అనే ఒక ప్రత్యేక రసాయనిక పదార్థం సమతుల్యంలో లోపం వచ్చినప్పుడు, మనిషి ఇలాంటి వింత వింత ఆలోచనలకు గురవుతాడు.

కొన్ని సంవత్సరాల కిందటి వరకు ఈ మానసిక రుగ్మతను సరిచేసేందుకు సరైన మందులు అందుబాటులో లేవు. ఇటీవలి కాలంలోనే ఈ వింత ఆలోచనలను, చాదస్తాలను తగ్గించేందుకు అధునాతనమైన మందులు మనకు ఇప్పుడు లభ్యమవుతున్నాయి. 'క్లోమి ప్రమిన్' అనే మందు ఈ మానసిక రుగ్మతను తగ్గించేందుకు అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. మీరు వెంటనే దగ్గర్లోని మానసిక వైద్య నిపుణుణ్ని సంప్రదించి తగిన చికిత్స చేయించుకోండి. మీ వింత ఆలోచనలన్నీ పూర్తిగా తగ్గిపోయి మీరు మానసిక సంఘర్షణ నుంచి త్వరగా బయటపడతారు.

## ముందు జరగబోయేవన్నీ తాను చెప్పగలనంటున్నాడు.

*డాక్టరు గారూ! మా బావ మరిది వయసు 32 సంవత్సరాలు. పంచాయితీ రాజ్‌లో ఉద్యోగం చేస్తున్నాడు. నాలుగు నెలల నుంచి అతనిలో విపరీతమైన మార్పు వచ్చింది. అందరి భవిష్యత్తు తాను చెప్పగలనంటున్నాడు. మొహం చూసి కళ్లు మూసుకుని "మీకిలా జరుగుతుంది" అని వచ్చిన వారందరికీ భవిష్యత్తు గురించి చెబుతున్నాడు. దేవుడు తనతో డైరెక్టుగా మాట్లాడుతున్నాడనీ, దేవుడు తనకు ప్రత్యక్షమవుతాడనీ, ఎప్పుడూ కళ్లు మూసుకుని ధ్యానం చేస్తుంటాడు. ఒక్కోసారి విపరీతమైన ఆవేశానికి లోనై అందరినీ తిట్టడం, మీదకు రావడం చేస్తున్నాడు. ఉద్యోగానికి కూడా వెళ్లకుండా పొద్దస్తమానం పూజలు చేస్తున్నాడు. భార్యా, పిల్లలు, బాధ్యతలు ఇవేమీ పట్టించుకోకుండా తన లోకంలోనే ఉంటున్నాడు.*

*నిద్రాహారాలు కూడా మానేశాడు. డాక్టరు దగ్గరికి రమ్మంటే "నాకేమైనా పిచ్చా?' ' అని అందరినీ దబాయిస్తున్నాడు. మాకేం చేయాలో అర్థం కావడం లేదు. 'ఆంధ్రజ్యోతి' లోమీ మానస వీణ చూసి మీరేదైనా మంచి సలహా ఇవ్వగలరనే నమ్మకంతో మీకు రాస్తున్నాను.*

ఇన్నాళ్లూ బాగుండి, ఆకస్మాత్తుగా ఒక వ్యక్తి మాటల్లో, చేతల్లో మార్పు వచ్చిందంటే ఖచ్చితంగా అతని మానసిక స్థితి బాగా లేనట్లే! మీ బావమరిది "పారనాయిడ్ స్కిజోఫ్రీనియా" అనే మానసిక వ్యాధికి లోనయినట్లు మీ ఉత్తరం ద్వారా తెలుస్తోంది. మెదడులోని 'డొపమిన్' అనే ఒక ప్రత్యేక రసాయినిక పదార్థం అధికంగా పనిచేయడం వల్ల కొందరిలో ఆకస్మాత్తుగా ఇలాంటి భ్రమలు,

భ్రాంతులు, వింత చేష్టలు, ఆలోచనలు కలుగుతాయి. దేవుడు కనిపిస్తున్నట్లు, తనతో మాట్లడుతున్నట్లు చెప్పడాన్ని 'హెల్యూసినేషన్స్' అంటారు. అందరి భవిష్యత్తు తాను చెప్పగలననే భ్రాంతిలాంటి నమ్మకాన్ని 'డెల్యూజన్స్' అంటారు. ఇవన్నీ కూడా 'స్కిజోఫ్రినియా' వ్యాధి లక్షణాలే! ఇంత వింతగా ప్రవర్తిస్తున్నా, ఆవ్యక్తికి మాత్రం తాను నార్మల్ అనే అనుకుంటాడు. తనలో తేడా వచ్చిందని గుర్తించే ఇన్‌సైట్ అతడికి వుండదు. ఇలాంటి వ్యక్తులను మనం పట్టించుకోకుండా వదిలేస్తే వారు పూర్తిగా పిచ్చివారుగా మారి పోయి, రోడ్డున పడే అవకాశం వుంది. అందుచేత ఏదో ఒక విధంగా ఒప్పించైనా లేదా అవసరమైతే బలవంతంగానైనా సరే మీరంతా కలిసి దగ్గర్లోని సైకియాట్రిస్ట్ దగ్గరకు తీసుకెళ్లి వైద్యం చేయించండి. 'యాంటి సైకోటిక్స్' అనే మందులు వాడితే ఈ వింత లక్షణాలు పూర్తిగా తగ్గిపోతాయి. అతను మళ్లీ మామూలు మనిషివుతాడు.

## జీవితమంటే విరక్తి... చని పోవాలన్పిస్తుంది

*డాక్టరు గారూ! నా వయసు 32 సంవత్సరాలు. గత రెండు సంవత్సరాలనుంచి ఎందుకనో చాలా బాధగా, దిగులుగా వుంటుంది. ఏ పనీ చేయబుద్ధి కాదు. ఏ కారణం లేకుండానే ఏడుపు వచ్చి, భవిష్యత్తంతా శూన్యంగా అన్పించి చచ్చిపోవాలనిపిస్తోంది. రోజు గడవకుండా ఇలాగే వుండిపోతే బావుండుననిపిస్తోంది. ఈ ప్రపంచంలో అందరూ రోజూ తినడం, పనిచేయడం, బ్రతకడం దేనికోసమోననిపిస్తోంది. ఎవరైనా ఫ్రెండ్ వచ్చి మాట్లాడుతున్నా, ధైర్యం చెబుతున్నా వారితో మాట్లాడాలనిపించడంలేదు. చిన్న చిన్న సమస్యలున్నా, విరక్తి కలిగి, చనిపోయేంత పరిస్థితులు మాత్రం నాకు లేవు. మరి ఎందుకు నాకిలా అనిపిస్తుందో అర్థం కావడం లేదు. నా సమస్యకు ఏదైనా సలహా చెప్పండి డాక్టరు గారూ!*

మీ ఉత్తరం చదివి మీ బాధను, మనో వేదనను అర్థం చేసుకున్నాను. 'ఎండోజీనస్ డిప్రెషన్' అనే మానసిక వ్యాధికి లోనయిన వారు మీలాగానే నైరాశ్యానికి, విరక్తికి గురై బాధపడుతుంటారు. మీరన్నట్టు ఇంత విరక్తికి, బాధకు తగిన సమస్యలు, బాధలు కూడా ఏవీ వుండవు. అయినా వీరు అకారణంగానే

చింతిస్తూ వుంటారు. మెదడు లోని 'సీరోటోనిన్', 'నార్ఎపినెఫ్రిన్', 'డోపమిన్' అనే ప్రత్యేక రసాయనపదార్థాల సమతౌల్యంలో తేడాలొచ్చినప్పుడు ఈ 'డిప్రెషన్' వ్యాధికి లోనవుతారు. జీవితమంతా చీకటిగా, డల్‌గా, నెగెటివ్‌గా నిరుత్సాహపూరితంగా వుంటుంది. ఊరకనే ఏడుపురావడం, కడుపులో తెలియని బాధ, భయం, ఒంటరితనం, తలుపులేసుకుని ఒంటరిగా, బద్ధకంగా పడుకోవాలనిపించడం, చనిపోవాలనుకోనడం వంటి లక్షణాలు వుంటాయి. ఆత్మహత్యాయత్నాలకు కూడా ఒక్కోసారి పాల్పడుతుంటారు. ఆత్మహత్య చేసుకుని చనిపోయిన వారిలో కనీసం 40 శాతంమంది ఏ సమస్యలు, బాధలు లేకుండా కేవలం మెదడులోని రసాయనిక లోపం వల్ల డిప్రెషన్ వ్యాధికి లోనయినవారే. ఈ విషయం తెలియక ఆత్మహత్యతో చనిపోయిన ప్రతివారికీ ఒక కారణాన్ని సమాజం అంటగడుతుంది. అది మన అవగాహనా లోపమే తప్ప నిజం కాదు. ఇది కూడా ఒక వ్యాధి అనే విషయం తెలియక చాలామంది తమ జీవితాలను పాడుచేసుకుని అంతం చేసుకుంటున్నారు. డిప్రెషన్ వ్యాధిని తగ్గించేందుకు నేడు చాలా శక్తిమంతమైన మందులు మనకు అందుబాటులో వున్నాయి. మీరు వెంటనే సైకియాట్రిస్ట్‌ను సంప్రదించి తగిన చికిత్స తీసుకోండి. త్వరలోనే మీలోని నెగెటివ్ ఆలోచనలు, నిరాశావాదం, విరక్తి, ఆత్మహత్యా భావాలు అన్నీ పూర్తిగా తగ్గిపోయి మళ్ళీ పూర్తి ఉత్సాహంగా, హుషారుగా, మామూలు మనిషౌతారు.

## మానసిక మందులు వాడే వారు పెళ్ళి చేసుకోవచ్చా!

*మా ఫ్రెండ్ కొడుక్కి పెళ్ళి చెయ్యాలని అనుకుంటున్నారు. అబ్బాయి బాగా చదువుకుని మంచి కంపెనీలో ఉద్యోగం చేస్తున్నాడు. అయితే ఆ అబ్బాయి 'సిజోపిన్' అనే మందువాడుతున్నట్టు తెలిసింది. ఈ 'సిజోపిన్' అనే మందు ఎందుకు వాడతారు. ఆ మందు వాడే వారు పెళ్ళి చేసుకోవచ్చు! ఈ వ్యాధిని ఏమంటారు, ఆ వ్యాధి లక్షణాలు ఎలా వుంటాయి.*

'సిజోపిన్' అనే బిళ్ళతో 'క్లోజపిన్' అనే మందు వుంటుంది. ఇది 'స్కిజోఫ్రీనియా' అనే మానసిక వ్యాధికి వాడే మందు. మానసిక వ్యాధుల్లోని

కొన్ని తీవ్రమైన వ్యాధుల్లో స్కిజోఫ్రీనియా ముఖ్యమైనది. ఇంతవరకూ ఈ వ్యాధిని పూర్తిగా నిర్మూలించేందుకు మందులు రాలేదు, కానీ ఈ వ్యాధిని బాగా తగ్గించి, కంట్రోల్ చేసి ఆ వ్యక్తిని మామూలు మనిషిలాగా జీవితంగడిపేలా చేసే మందులు మాత్రం వున్నాయి. మిగతా ఏ మందులకు లొంగని దీర్ఘకాలిక స్కిజోఫ్రీనియా వ్యాధిగ్రస్తులకు ఈ 'క్లోజపిన్' అనే మందు ఒక వరప్రసాదంలాగా పనిచేస్తుంది. వారిలోని వ్యాధి లక్షణాలను తగ్గించి వారు కుటుంబపరంగా, ఉద్యోగపరంగా, సామాజికపరంగా మామూలు జీవితం గడిపే దానికి 'క్లోజపిన్' చాలా అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. అయితే ఈ మందు వాడుతున్నా వారు వారానికి, నెలకు ఒకసారి రక్తంలో తెల్లకణాలసంఖ్య (W.B.C. Count) ను పరీక్షచేయించుకుంటూ సైకియాట్రిస్ట్ పర్యవేక్షణలోనే ఈ మందు జాగ్రత్తగా వాడాలి. ఈ మందు వాడుతున్నప్పుడు గొంతునొప్పి, జ్వరం వస్తే వెంటనే డాక్టర్ను సంప్రదించాలి. ఈ వ్యాధిలక్షణాల్లో ముఖ్యమైనవి-అసంబద్ధంగా ఆలోచించి అదే తరహాతో ప్రవర్తించడం, తమలో తాము నవ్వుకోవడం, మాట్లాడుకోవడం, ఎవరో పిలుస్తున్నట్టు చెవిలో మాటలు వినబడటం, ఎవరో తనకు హానికలిగిస్తారని అనుమానించడం, ఒంటరిగా వుండటం, పనిలో శ్రద్ధలేకపోవడంలాంటి లక్షణాలుంటాయి. మీఫ్రెండ్ అబ్బాయి బాగా చదివి, మంచి వుద్యోగంచేస్తూ, బాగానే వున్నాడని వ్రాశారు. కాబట్టి అతను ఈ మందు వాడటంవల్ల పూర్తిగా జబ్బులోంచి కోలుకొని వుండవచ్చు. ఈ వ్యాధితో బాధపడే వారు పెళ్ళికి అనర్హులుకారుకానీ, అవతలివారికి ఈ విషయం కొద్దిగా వివరించి వారంగీకరిస్తేనే, వివాహం చేయడం మంచిది. భర్త ఎంత ఆరోగ్యవంతుడయినా, మంచివాడయినా, సర్దుకుపోలేక కుటుంబాన్ని పాడుచేసుకుంటున్న భార్యలున్న ప్రస్తుత పరిస్థితుల్లో మీ ఫ్రెండ్ కొడుక్కి ఈ వ్యాధి వుందంటున్నారు కాబట్టి, అవతలివారికి విషయం చెప్పడమే మంచిది. ఇలాంటి భర్తతో సాఫీగా కుటుంబ జీవితం గడపాలంటే ఆ వచ్చే అబ్బాయిలో కొంత సహనం, సర్దుకుపోయే స్వభావం, మంచితనం, మానసిక

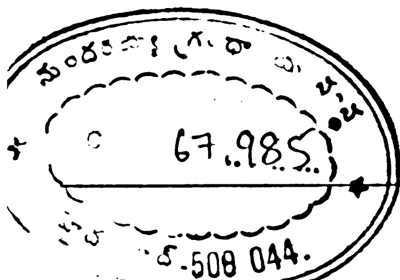
పరిణతి వుండాలి. తొందరపాటు, మొండితనం, దూకుడు స్వభావం, స్వార్థచింతన, కోపోద్రేకాలు ఎక్కువగా వున్న అమ్మాయిలైతే ఇలాంటి వారితో సాఫీగా సంసారం చేయలేరు. అలాంటి వారివల్ల వీరి వ్యాధి మరింత ఎక్కువయే అవకాశముంఉంది. అందుచేత అన్ని విషయాలు లోతుగా ఆలోచించి తగిన సంబంధం వస్తేనే వివాహానికి సంసిద్ధంకండి. తొందరపడి వివాహం చేసి ఉన్న సమస్యకు తోడు మరొక కొత్త తలనొప్పి కొనితెచ్చుకునే కంటే కొన్ని సందర్భాలలో ఒంటరిజీవితమే మంచిదేమో!

## త్రాగుడు మాన్పించడానికి కూడా మందుంది!

డాక్టర్‌గారూ! మా ఆయన వయసు 42 సంవత్సరాలు. ఇద్దరు మగపిల్లలున్నారు. మా పెళ్లికి ముందు కూడా కొద్ది కొద్దిగా త్రాగుడు అలవాటుండేదట. ఈ మధ్యకాలంలో అంటే ఏడెనిమిది సంవత్సరాల నుంచి పగలనక, రాత్రనక విపరీతంగా త్రాగుతున్నారు. తాగొచ్చి అరవడం, కేకలేయడం, నన్ను కొట్టడం కూడా చేస్తున్నారు. ఉదయం లేస్తూనే కాఫీ బదులు విస్కీ తాగుతారు. ఒక్కపూట డ్రింక్ తీసుకోకపోయినా వళ్లంతా వణుకు వస్తుంది. తిండి కూడా మానేసి రోజుల తరబడి తాగుతూనే వుంటారు. ఆయన అలవాటు వాన్పించాలని నేను ఎంత ప్రయత్నించినా దాంట్లోంచి ఆయన బయటకు రాలేకపోతున్నారు. సంపాదించేదంతా ఆయన డ్రింక్‌కే సరిపోతుంది. ఈ మధ్య అప్పులు కూడా చేశారు. ఆయన పరిస్థితి చూస్తుంటే ఎక్కువ కాలం బ్రతకరేమోననిపిస్తుంది. ఎవరో చెప్తే విన్నాను. డ్రింక్ అలవాటు మాన్పించే దానికి కూడా మందుందని. దయచేసి మా ఆయన్ని ఈ పాడు అలవాటు నుంచి బయటపడేసే మార్గం చెప్పండి?

మీరెంతో ఆవేదనతో వ్రాసిన ఉత్తరం చదివాను. మీరన్నట్లు 'డ్రింక్ అలవాటు మాన్పించే దానికి కూడా నేడు మందులు ఇతర చికిత్సా పద్ధతులు

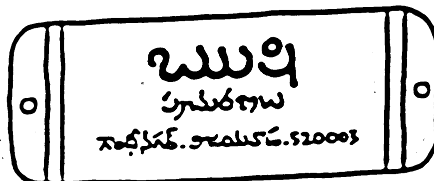
వున్నాయి. మా హాస్పిటల్‌లో డ్రింక్ అలవాటు వున్నవారికి చాలామందికి వైద్యం చేయడం జరిగింది. వారంతా డ్రింక్ మానేసి ఆరోగ్యంగా, ఆనందంగా వున్నారు. మీరు వ్రాసినదాన్ని బట్టి మీ ఆయన పూర్తిగా డ్రింక్‌కు బానిసయినట్లు తెలుస్తుంది. డ్రింక్ తీసుకోకపోతే వెంటనే ఒళ్లంతా వణుకు రావడమనేది తాగుడుకు బానిసలయినారనేందుకు ఒక ముఖ్యమైన లక్షణం. ఇలాగే ఆయన్ను వదిలేస్తే ఇల్లు-ఒళ్లు రెండు గుల్లయిపోయి రోడ్డుమీద పడే స్టేజి వస్తుంది. లివర్ (కాలేయం) దెబ్బతిని, 'సిరోసిస్' అనేవ్యాధి వచ్చి, పొట్టంతా ఉబ్బిపోయి చివరకు మరణానికి దారి తీస్తుంది. ఇప్పటికైనా ఆయన్ను ఏదో ఒక విధంగా ఒప్పించి హాస్పిటల్‌కు తీసుకురండి. ఆసుపత్రిలో సుమారు రెండు వారాలపాటు వుండాల్సి వస్తుంది. హాస్పిటల్‌లో చేరిన వెంటనే డ్రింక్ పూర్తిగా అందుబాటులో లేకుండా చేసి, తద్వారా వచ్చే వణుకు, నీరసం లాంటి వాటిని రెండు మూడు రోజుల్లో తగ్గించేస్తాము. తర్వాత డ్రింక్‌పైన అవర్షన్ కలిగే దానికి 'డైసల్ఫిరామ్' అనే మందులు వాడి చివర్లో ఒకసారి కొద్దిగా డ్రింక్ ఇచ్చి పరీక్ష చేస్తాము. ఇంకెప్పుడూ జీవితంలో మందు జోలికి వెళ్లకూడదన్నంత భయాన్ని డైసల్ఫిరామ్ అనే మందు కల్గిస్తుంది. ఇంటికెళ్లిన తర్వాత సుమారు ఒక సంవత్సరంపాటు ఈ మందు వాడి మధ్య మధ్యలో చెకప్‌కు రావాల్సి వుంటుంది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా త్రాగుడు మాన్పించేందుకు చేసే వైద్యాన్నే ఇపుడు మనం కూడా చేస్తున్నాము. వెంటనే ఆయన్ని ఏదో విధంగా ఒప్పించి హాస్పిటల్‌లో అడ్మిట్ చేయించండి. ఈ వైద్యం ఇంటిదగ్గరే ఉండి చేయించుకోవడం కష్టం. ఎందుకంటే ఈ డైసల్ఫిరామ్ అనే మందును సైకియాట్రిస్ట్ పర్యవేక్షణలోనే ఇన్‌పేషంట్‌గా ఉన్నప్పుడే వాడాలి.



## మానసిక వైద్యరంగంలో డాక్టర్ ఇండ్ల రామసుబ్బారెడ్డి

మానసిక సమస్యలతో సతమత మవుతున్న వేలాదిమందికి గత 16 సంవత్సరాలుగా తన ఓర్పుతో నేర్పుతో వైద్యసేవలందించి వారి మనసులను సేదతీర్చిన డాక్టర్ ఇండ్ల రామసుబ్బారెడ్డి 1953 అక్టోబర్ 25న కడప జిల్లా గుడిపాడు గ్రామంలో జన్మించారు. కర్నూల్ మెడికల్ కాలేజి నుండి ఎమ్.బి.బి.యస్. డిగ్రీ తీసుకుని తర్వాత బెంగుళూరులోని 'నిమ్‌హాన్స్'లో ఎమ్.డి. మరియు డి.పి.యమ్. డిగ్రీలు తీసుకున్నారు. రాయవేలూరులోని క్రిష్టియన్ మెడికల్ కాలేజిలోను, పాండిచ్చేరిలోని జిప్‌మర్‌లోను కొంతకాలం సైకియాట్రిస్ట్‌గా పనిచేసి, అనుభవం సంపాదించి 1983 సంవత్సరం ఫిబ్రవరి 21న విజయవాడలో ప్రశాంతి మానసిక వైద్యశాలను స్థాపించారు. విజయవాడ నగరంలోనే గాక, కృష్ణా, పశ్చిమ గోదావరి, నల్గొండ, ఖమ్మం జిల్లాలలో మొట్టమొదటి మానసిక వ్యాధుల హాస్పిటల్‌ను స్థాపించి ఈ ప్రాంతం వారికి మొట్టమొదటి సైకియాట్రిస్టుగా గత 16 సం॥లుగా అవిశ్రాంతంగా మానసిక వైద్యసేవలందిస్తున్నారు. కేవలం 10 పడకలతో స్థాపించిన 'ప్రశాంతి" హాస్పిటల్ నేడు 50 పడకలకు చేరుకోవడమే కాకుండా, ఆధునిక మానసిక వైద్యరంగంలోని అన్ని అధునాతన పరికరాలు, వసతులతో రాష్ట్రంలోనే ఒక అగ్రగామి మానసిక వ్యాధుల హాస్పిటల్‌గా రూపొందింది. మానసిక సమస్యలతో బాధపడేవారికి కౌన్సిలింగ్, సైకోథెరపి చేసేందుకు ప్రత్యేకంగా సైకియాట్రిక్ సోషల్ వర్కరు, క్లినికల్ సైకాలజిస్టులు కలిగిన ఏకైక మానసిక వ్యాధుల హాస్పిటల్ ప్రశాంతి.

అటు వైద్యుడిగా రోగులకు సేవలందించటమే కాకుండా, ఒక రచయితగా కూడా ఎన్నోపత్రికలలో వ్యాసాలు, కథలు, ప్రశ్నలు-సమాధానాల శీర్షికలు నిర్వహించి మనరాష్ట్రంలో మానసిక వ్యాధులపై

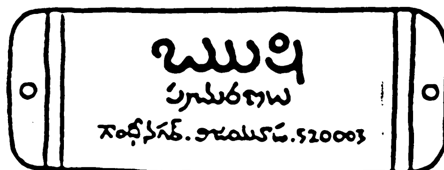


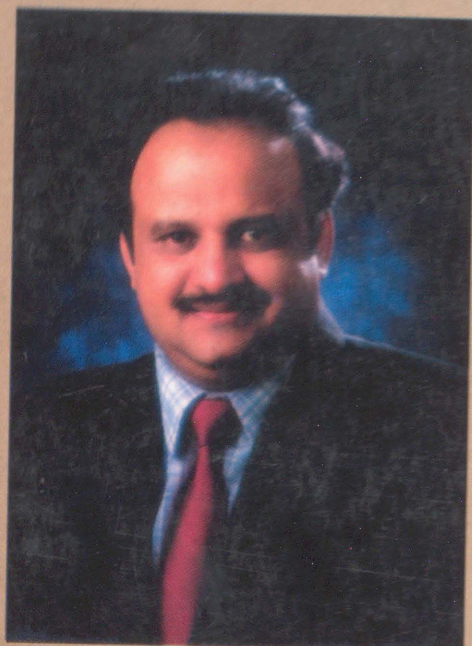
ప్రజలకు అపోహలు, మూఢనమ్మకాలు తొలగించి, మానసిక ఆరోగ్యంపై ప్రజల్ని చైతన్యవంతులు చేసేందుకు ఎంతో కృషిచేశారు. 'స్వాతి'లో 5 సంవత్సరాల పాటు ధారావాహికంగా సాగిన 'మానసిక సమస్యలు-సమాధానాలు' ఆంధ్రజ్యోతి వీక్లిలో 125 వారాలపాటు వచ్చిన 'దర్పణం' ప్రస్తుతం ఆంధ్రజ్యోతిలో వస్తున్న మానసవీణ శీర్షికలు తెలుగు పాఠకలోకంలో ఒక సంచాలనాన్ని సృష్టించాయి. తెలుగులో ఇంతవరకు 'మానసిక సమస్యలు - సమాధానాలు', మనసుకు జబ్బులొస్తాయ్, " మనోదర్పణం" అనే మూడు పుస్తకాలను రచించారు. మానసవీణ వీరి నాల్గవపుస్తకం.రేడియో ద్వారా, టి.వి. ద్వారా మానసిక సమస్యలపై ఎన్నో ప్రసంగాలు చేశారు. మానసిక వైద్య సౌకర్యాలులేని ఎన్నో ప్రాంతాలలో ఉచిత వైద్యశిబిరాలు నిర్వహించటంతో బాటు, బాణామతి భయాన్ని పారద్రోలేందుకు తెలంగాణా జిల్లాలలో పలుమార్లు పర్యటించారు.

1988లో రాష్ట్ర మానసిక వైద్యుల సంఘం అధ్యక్షుడిగా పనిచేశారు. విజయవాడలో రాష్ట్ర మరియు దక్షిణప్రాంత మానసిక వైద్యుల మహాసభలను నిర్వహించారు. ప్రస్తుతం దక్షిణ భారత మానసిక వైద్యుల సంఘానికి ప్రెసిడెంట్‌గా ఎలెక్ట్ అయ్యారు. ఆయన సేవలను గుర్తించిన రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఆయనను కృష్ణా, గుంటూరు జిల్లాల జువనైల్ వెల్ఫేర్ బోర్డ్ ఛైర్మన్‌గా నియమించి మళ్ళీ మూడవ పర్యాయం కూడా ఆయననే తిరిగి ఛైర్మన్‌గా నియమించింది.

డాక్టరుగానే కాకుండా, రచయితగా కూడా సమాజానికి బహుముఖ సేవలందిస్తున్న డాక్టర్ ఇండ్లకు వారి పుత్రులు విశాల్ రెడ్డి, వినీల్ రెడ్డి లు తోడునీడగా వుంటూ భవిష్యత్తులో మరిన్ని సేవలందించేందుకు కృషి సల్పుతారని ఆశిద్దాము.

పవన్ కుమార్.





శృతి తప్పిన వీణ, గతి తప్పిన మనసు ఒకటే!

ఒక అనుభవజ్ఞుడైన వైణికుడు వేలి కొనలతో వీణ తీగలు మీటి శతకోటి సుమధుర రాగాలు అలవోకగా పలికించగలిగినంత నేర్పుతో ఈ 'మానసవీణ' అనే సరికొత్త మనోవైజ్ఞానిక గ్రంథంలో నిక్షిప్తమై వున్న అత్యంత అమూల్యమైన శాస్త్రీయ రహస్యాలను తెలుసుకుని ప్రతి ఒక్కరూ తమ జీవితాలలో సప్తస్వరాలు పలికించగలిగే మహత్తర అవకాశం!

ఒక విజయవంతమైన ఆదర్శప్రాయమైన భవిష్యత్తులోకి మీ అంతట మీరే దర్జాగా ధీమాగా అడుగుపెట్టడానికి ఎంతగానో ఉపకరించే సాధనం ఈ అపురూప గ్రంథం...!

మనస్తత్వ శాస్త్రజ్ఞులు, వ్యక్తిత్వ వికాస పండితులు
అభినందిస్తున్న సుప్రసిద్ధ సైకియాట్రిస్ట్ - రచయిత...

డాక్టర్ ఇండ్ల రామసుబ్బారెడ్డి

మరో అద్భుత రూపకల్పన

**మానసవీణ**

చదవండి!

